

なかよし育児講座 参加者募集

ママ&ベビーキッズ3B体操

3B体操とは・・・
3種類の用具を使い、音楽に合わせて
無理なく体を動かします。

日時：令和3年2月19日（金）
10:00～11:30（受付9:45～）

場所：山内公民館 和室（山内地域局二階）

講師：木村セツ子さん

（日本3B体操協会秋田県支部指導者）

内容：音楽に合わせて、お子さんと一緒にやさしい体操をします。
思わず笑顔！楽しく体をほぐしましょう！

対象：未就園児とその保護者（横手市在住か市内に勤務されている方）
《10組ほど》

参加費：無料

持ち物：いつものおでかけセット
動きやすい服装、飲み物、タオル

受付締切：2月16日（火）

申込み&問合せ先

山内生涯学習センター TEL 53-2187

山内子育て支援センター TEL 53-2172



山内公民館事業の紹介（令和2年12月）

<悠々講座>

<のびっこ公民館>



■12月17日、24日 3B体操教室

（講師：木村セツ子さん）

寒さや、運動不足で体が固くなりがちなこの時期、柔らかい用具を使って無理なくストレッチができる3B体操を体験しました。

参加者からは、「気持ちよく体を動かす事ができた。楽しかった。」と好評でした。



■12月28日 しめなわ作り教室

紙紐で作った土台に、おりがみ工作で飾りをつけたしめなわを作りました。最後に、大きなしめなわを作り、山内庁舎玄関に飾っていただきました。



良い年になりますように！

横手

