

令和8年度

参加費  
無料

# パパママ くらぶ

働くママさんパパさんが参加しやすいように、  
土曜日に開催します！お子様と一緒に体を動かし  
ながら交流し、リフレッシュしましょう！

日程 **5/30 土**

時間 **10:00~11:30**

初回のため申込不要！

【タイムスケジュール】

10:00~11:00 親子で体を動かす

11:00~11:30 読み聞かせ、  
自由遊び、  
おしゃべりタイム 等

講師：高田 昌子氏

【認定指導員】

- ・日本マタニティフィットネス協会
- ・OKJエアロビックファミリー
- ・ダンス教育振興連盟JDAC

会場：葛が谷地域ケアプラザ

対象：未就学のお子様とその保護者  
(きょうだい児の参加可)

定員：10組(当日受付先着順) ※初回のため申込不要！

参加費：無料

持ち物：飲み物、汗拭きタオル(必要な方)

【問い合わせ先】

社会福祉法人 横浜市社会福祉協議会

**葛が谷地域ケアプラザ**

住所：横浜市都筑区葛が谷16-3

電話：045-943-5951



あそびに  
来てね

▲ふれあいくん  
(葛が谷地域ケアプラザキャラクター)



都筑ふれあいの丘駅より徒歩3分

親子の心と  
身体の  
ふれあい体操



サーキット  
運動

産後ケア  
骨盤調整



ダイエット



キッズ  
エクササイズ

