

令和8年度

申込  
不要

参加費  
無料

# パパママ くらぶ

親子組体操



サーキット  
運動

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 7/4(土)、9/26(土)、  
11/7(土)、3/6(土)

※荒天等で中止の場合は当日9:00までにHPでお知らせします。

時間 10:00~11:30



親子の心と  
身体の  
ふれあい体操

【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)  
 参加費：無料  
 持ち物：大人と子どもの飲み物、汗拭きタオル(必要な方)

ダイエット

産後ケア、  
骨盤調整

キッズ  
エクササイズ

【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



都筑ふれあいの丘駅より徒歩3分

▲ふれあいくん

(葛が谷地域ケアプラザキャラクター)