

日新地区のみなさまへ

未就園児の親子対象講座

## 回 覧



第6回

☆☆日新地区は子育てを応援します☆☆

### ママもストレッチで気分転換♪



# 1月のニッキーズは

# 親子で楽しく3B体操！

日 時 令和8年 1月21日（水） 10:00～11:30

場 所 日新公民館 2階 和室

参加費 無料

定 員 8組

講 師 山田 和実 氏（日本3B体操協会 公認指導士）

持ち物 バスタオル 飲み物

※お電話でお申し込みください ☺

#### 3B体操とは

年齢・性別問わず、誰でも楽しめる体操です！！

ボール・ベル・ベルダー（右写真）といった用具を使用することでしっかりと健康効果が期待できます



※ニッキーズは原則毎月1回第3水曜日  
日新公民館 2階 和室（10:00～11:30）にて未就園児と家族の皆さま  
が一緒に楽しめる場です。  
感覚を刺激する遊び・自由遊び・ものづくりなどいろいろと楽しい  
企画で開催しております(^▽^)/

発行：令和7年12月13日

家庭教育事業

日新公民館 ☎21-7225