

メディカルフィットネス：ペガフィット※が来るよ！
子育て中の肩こり・腰痛改善などのお話も聞けます！

※厚生労働省認定の健康増進施設・指定運動療法施設認定（提携先：藤枝市立総合病院）



運動があそびにあそびが運動に

「親子で運動あそび」

子どもの体力・運動能力の向上、心身の発育発達はもちろんのこと、
親子の絆や保護者の方々の身体活動量を高める楽しい機会にしましょう♪

無料

2025 年 **11 15** 日 **土**

10:00-11:30
（受付開始 9:30）
藤枝市勤労者体育館



講師

青野宏子
（静岡県レクリエーション協会
副理事長）

木戸直美
（静岡福祉大学 講師）

持ち物

水分補給用飲料
フェイスタオル（各自1本）
上履き

参加方法

3歳から6歳（未就学児）の
お子様と保護者

定員 30 名

お申し込み締め切り
11月4日（火）

お申し込みはこちら



簡単なアンケート調査等にご協力いた
だきます
※協力は任意です

MAP



藤枝市勤労者体育館
〒426-8611 静岡県藤枝市善左衛門 66-1

無料駐車場完備

感染症の流行や天候などの影響により、内容の変更や中止となる場合があります

お問い合わせ

静岡福祉大学（木戸）
☎ 090-5602-2021

主催：静岡福祉大学 木戸直美研究室

協力： 藤枝市