

# 親子すこやか講座

- 日 時 9月4日(木) 午前9時20分～11時
- 場 所 保倉保育園
- 講 師 上越市 健康運動指導士  
大槻 久美 さん
- 持 ち 物 フェイスタオル・内履き・飲み物  
※申込みや参加費は不要です。  
動きやすい服装でご参加下さい。

## 『親子でできる 運動あそび』

タオルやバルーンを使って、  
お子さんと楽しく健康的に  
体を動かします。



## 『保護者のみなさんのための おしゃべり交流会』

『お子さんのよいところ・  
すきなところ』について、  
保護者同士でお話しましょう！



### 《お願い》

- ・基本的な感染対策にご協力ください。
- ・体調が悪いときは参加をご遠慮ください。
- ・講座開催時に撮影した写真を公民館だより等に掲載する場合があります。

### 《お問合せ》

- 保倉地区公民館(担当:服部)  
上越市大字上吉野1640-1  
電話・FAX 025-520-2033
- 受付時間 9:00～16:00