

# 健康安全郷育プログラム

参加無料

# ミットパーカッション®

～親子でチャレンジ～ストレスパンチ&メタボキック

音楽に合わせて、カラダを動かし、リズム感・バランス感覚を身につけ、けがや事故を防ぐための安全で効果的な体の使い方を学びます。どなたでも気軽にはじめられます。

「いざ」という時に、かけがえのない命を大切にできる心と体づくりを、楽しみながらマスターしましょう。子どもと一緒にぜひご参加ください！

お父さんとの参加 大歓迎です。



## H24年11月18日(日)

### 午前 10時～11時30分

講師 渡辺光美さん (リズム・オブ・ラブ 主宰)  
場所 ぴゅあ富士 レクリエーション室  
対象 幼稚園～小学生までの親とお子さん 40名 (要申し込み)  
持ち物 汗ふきタオル、飲み物  
その他 運動ができる服装で来てください 履き物は脱ぎます (入れる袋を持参)

託児有り  
要申し込み