

# 令和5年度 北部公民館

## 前期乳幼児学級の様子

| 回 | 開催日   |   | 学習課題                           | 講師名                             |   |
|---|-------|---|--------------------------------|---------------------------------|---|
| 1 | 5月25日 | 木 | (開講式)<br>母とところと体のリフレッシュ体操      | エアロビクススタジオ<br>DO 代表<br>高橋 千恵子 氏 |    |
| 2 | 6月8日  | 木 | スタイルアップウォーキング                  | 美 Style アドバイザー<br>青山 友香子 氏      |   |
| 3 | 6月22日 | 木 | ママのための<br>ストレッチヨガ              | ストレッチヨガ研究会認定インストラクター<br>榊原 康子 氏 |  |
| 4 | 7月13日 | 木 | フラダンスの動きで<br>リフレッシュ体操<br>(閉講式) | アロハフィットネス<br>飯田 恵美 氏            |  |

