

あかちゃん運動教室

～親子たっち～



- 1 目的 子育て中の親子が気軽に集い、発育発達過程の運動を正しく理解する場を設け、子供の健やかな成長を支援する。
- 2 主催 公益財団法人光市スポーツ振興会
- 3 後援 光市教育委員会
- 4 講師 福村紅子 先生 ・ 山本恵夢 先生 (一般社団法人はぴスポ)
- 5 内容

めぞう
活発幼児

『今!』しかできないあかちゃんの体操

あかちゃんは生まれてから立ち上がるまでにさまざまな動作を行います。この発育発達過程の運動には全て意味があり、正しい知識を理解しながら接することで運動機能の向上にも繋がります。1回毎の参加大歓迎です! 気楽にご参加ください。

回数	テーマ	日時	内容
1	「あかちゃんの発達発育のお話」 「あかちゃんの身体の土台づくり」 「お母さんの身体の話&エクササイズ」	5/18 (月)	◎あかちゃんに必要な動き
2		6/15 (月)	◎自分の子どもの個性・特徴を知ろう
3		7/6 (月)	◎あかちゃんの動きを真似しよう
4		9/28 (月)	◎お母さん&子どもの身体の感性を育てよう
5		10/26 (月)	◎ベビータッチ ◎あかちゃん運動で身体スッキリ ◎骨盤、骨盤底筋群、ホルモンのお話 ◎あかちゃん・お母さんのエクササイズ

- 6 対象 6ヶ月～幼児 ※首がすわっていること
- 7 日時 2026年5～10月 全5回 10:00～11:00 ※受付9:45～
日程は下記参照 ※8月はお休み
※当日の気候・参加するあかちゃんの年齢により内容が変わることがあります
※全日程終了後、講師が定期的に行っている教室「親子たっち」を紹介し、
継続して運動できます

- 8 参加料 600円／1回 ※参加料は各参加日毎に当日受付で徴収します。
- 9 会場 光市総合体育館サブアリーナ（4月～SANKYUアリーナひかり サブアリーナ）
〒743-0103 光市大字光井1941-1 TEL(0833)72-9100
- 10 定員 各日に30組（子ども&保護者ペア） **※先着順。定員になり次第予告なく申込みを締め切ります。**
- 11 準備物 動きやすい服装、バスタオル1枚、水分補給用飲み物（蓋付き※あかちゃん用も）、抱っこ紐
他に各自必要なもの ※授乳室・おむつ替えスペースあります
- 12 その他 ①主催者が取得した個人情報について、今後の事業の参加案内、開催情報等の通知に使用することをご了承ください。事業の趣旨に反する使用はいたしません。
②教室中の安全については配慮いたしますが、万一の事故の場合は主催者が応急処置並びに（公財）光市スポーツ振興会が加入する行事保険の範囲内で対応いたします。その後の処置については自己の責任において対処してください。
③安全指導に従わない場合は、実施期間中であっても参加をお断りすることがあります。
④教室開催中の映像・写真・記事・記録等のテレビ・新聞・雑誌・インターネット等への掲載権は主催者に属します。
⑤荒天候等、教室のお休み・変更は、「（公財）光市スポーツ振興会」のホームページ
【<http://hikari-suposhin.com>】とInstagram【https://www.instagram.com/hikari_suposhin/】にてご案内させていただきます。各個人へのご連絡はいたしません。

HP



Instagram
(昨年の様子も見れるヨ)



13 申込み・問合せ

2026年4月7日(火) 10:00受付開始 (定員になり次第予告なく締め切ります)

下記QRコードから申し込んでください。



※読み取れない場合はお電話で下記にお問合せください。



《問合せ先》 (公財) 光市スポーツ振興会
〒743-0011 光市大字光井1941-1
光市総合体育館内（4月～SANKYUアリーナひかり）
TEL(0833)72-9100
※平日8:30～17:15（土日祝日お休み）

■申込受付後、土日祝日を除く、3営業日以内に受付完了のメールを（ドメイン名@gmail.com）お送りします。メールのブロック設定等されている方はメールが受け取れるよう事前に設定を変更してください。通知が届かない場合は、迷惑メールフォルダを確認、又は上記に連絡してください。



一回毎の参加なので

とっても気楽♪

あかちゃんが大声で泣いても大丈夫！

パパやじいじばあばとの参加も大歓迎。

毎年たくさんのペアが

参加してくれています。

