

# パパと いっしょに カラダを動かそう!

小さいころからの運動習慣はとっても大切。今回はパパといっしょに親子でエアロビクスをやりましょう。最近運動できてないな…というパパにおすすめです！  
エアロビクスといっても難しくて激しい動きはナシ！いっしょに楽しみながらカラダを動かして、運動する楽しさを味わいましょう。



☞電子申請はこちら

- 日時**：2月24日（土）午前10時30分～11時30分  
**会場**：桜井地区センター 多目的ホール  
**対象**：歩けるようになったお子さん・保護者  
 （原則お父さん、お父さんの参加があればお母さんも可）  
**参加費**：無料  
**持ち物**：上履き（かかとのあるもの）、水分補給できる甘くない飲み物、汗拭きタオル（すべて親子とも）  
**申込み**：2月10日（土）午前10時から、窓口・電話・電子申請  
 ※申込み順です  
**問合せ**：桜井地区センター ☎048-970-7600



## 親子ふれあい講座 参加者募集!

親子のふれあいを通して親子の絆を深めながら、  
保護者同士のつながりも作りましょう!

- 日時**：3月2日、9日、16日 毎週金曜 午前10時～11時30分  
 ※9日のみ講演会となり、12時まで行います  
**会場**：桜井地区センター・公民館 多目的ホール・学習室D  
**対象**：1歳～2歳未満児と保護者15組  
 ※月齢は開講時のもの

ご参加  
お待ちしております!



- 参加費**：150円（材料費）  
**持ち物**：工作セット（クレヨン・のり・はさみ・セロテープ・レジャーシート）  
 ※工作等がありますので、毎回お持ちください  
**申込み**：2月3日（土）午前10時から直接または電話で桜井地区センターへ  
**問合せ**：桜井地区センター ☎048-970-7600

## お掃除教室 受講生募集!

- 時間**：午前10時～12時  
**講師**：おそうじホームスター 代表 黒田 隆雅  
**会場**：桜井地区センター 学習室D  
**対象**：市内在住の方 15名 参加費：無料  
**持ち物**：筆記用具  
**申込み**：直接または電話で桜井地区センターへ  
**問合せ**：桜井地区センター ☎048-970-7600

回	日 程	内 容	会 場
1	2月14日 (水)	事例で知ろう 防げる汚れ 洗剤 種類からの選び方・使い方	学習室 D
2	2月21日 (水)	キッチンのクリーニング事例 (各部汚れによる機能低下の影響が見える)	