



上越市公民館

親子で学ぼう！子どもの健康

① キッズビクス

音楽に合わせて、ティッシュ、ポリ袋、風船、ボールなど身近なものを使ってたくさん体を動かします。



② こども予防歯科

虫歯にならないための歯磨きのやり方や注意しなければならないことを、歯医者さんから学びます。



日 時

- ① 7月20日（木）午前10時から11時30分
- ② 7月27日（木）午前10時から11時30分

会 場

高田城址公園オーレンプラザ スタジオ

講 師

- ① 子どもの体力づくり指導者 室岡 美穂子 さん
- ② 羽尾歯科医院 院長 羽尾 博嗣 さん ★

参 加 費

80円 ※保険料 40円×2人分 ★

主な対象者

入園前の幼児と保護者（祖父母の参加も大歓迎です）

定 員

10組（申込多数の場合は抽選） ★

申し込み

7月13日（木）までに下記へお申込みください。

【参加者の皆様へのお願い】

- ◎講座開催時に撮影した写真を公民館だよりやFacebook等に掲載させていただく場合があります。

申込み/問合せ：高田地区公民館
（高田城址公園オーレンプラザ）

住 所：上越市本城町8番1号

時 間：平日午前9時から午後4時

☎：025-525-1311

担 当：今井（公民館主事）