

土曜日はパパとあそぼう！ 

パパと子どもの体力づくり&おやこあそび

土曜日はお子さんと公民館であそびませんか？

ふれあい・運動あそびをとおして、子どもとの絆を育みましょう！

日時

令和7年2月1日(土)

午前10時~11時30分



対象

概ね2歳6か月~4歳の子どもと父親 10組

会場

坂井輪地区公民館 5階 ホール

同伴家族の控室あります

持ち物

フェイスタオル・上履き運動靴・飲み物

講師

総合フィットネストレーナー しろもと 城元 つよし 剛 さん【申し込み方法】 電話または新潟市オンライン申請システムでお願いします。

◎電話の場合：坂井輪地区公民館 025-269-2043 (平日9時~17時)

◎スマートフォンの場合

右の二次元バーコードからお申込みください。



【申込締め切り日】 令和7年1月20日(月)

* 応募多数の場合：抽選し応募者全員に結果をお知らせします。



講師紹介



スポーツクラブインストラクター、県健康づくりスポーツ医科学センター、病院併設メディカルフィットネスの経験を経て、現在はフリーのトレーナーとして、主に筋力トレーニング、ボクシングエクササイズを中心に市内の公共施設や小学校親子教室、地域の茶の間など地域密着型の活動プログラムで活躍しています。



昨年度アンケートより



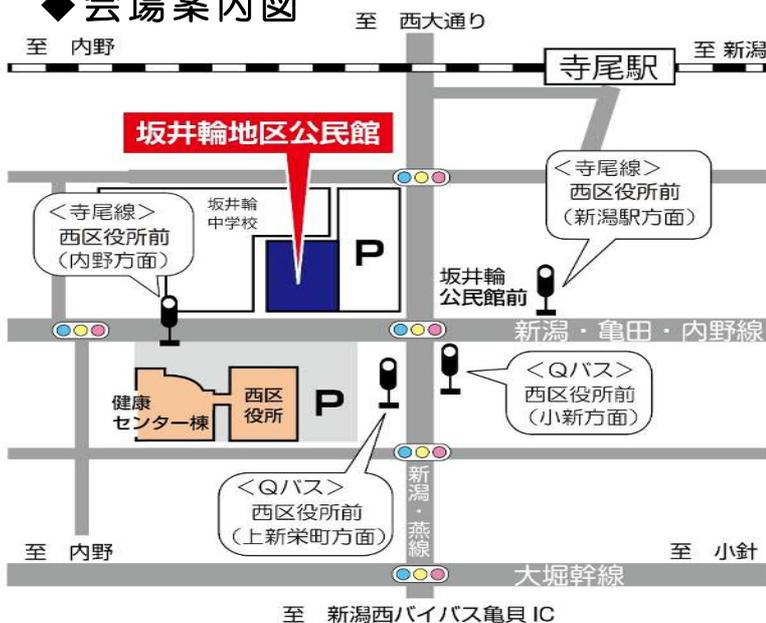
新潟の冬を子どもと一緒に楽しむためのあそびをたくさん知ることができて、良かったです。

子どもと一緒に体を動かし、汗をかき大満足！

子どもとコミュニケーションをとれる良い機会となりました。家でもやってみたいと思います。

インストラクターの城元先生が、とても楽しく教えてくれました。良かったです。

◆会場案内図



《主催・お問い合わせ》

新潟市坂井輪地区公民館

電話 025-269-2043

住所 新潟市西区寺尾上 3-1-1

E-mail sakaiwa.co@city.niigata.lg.jp

※ 西区役所駐車場も

ご利用いただけます