

# 横浜北YMCA 子育て応援プログラム



## わいわいランド！わいキッズランド！（親子体操）

子どもの発育発達は3歳までが著しく伸びていきます。  
YMCAの親子体操では、親子でのふれあいを大切にしながらお子様の発育発達のお手伝いをしています。元気いっぱいYMCAで体操をしましょう！

時 間：10:45～11:30

参加費：1,000円（税込）

※参加当日、現金でお支払いください。

※お釣りのないようにご準備ください。

持ち物：飲み物・タオル

※動きやすい服装でご参加ください。



### ①わいわいランド

1歳6カ月～2歳のお子様と保護者

【内容】親子参加型のクラス、模倣運動（動物のまねをした動き）など体あそび運動をしていきます。

#### 【実施日】

4月5日・4月19日・5月10日  
5月24日・6月7日・6月21日  
7月12日・8月23日（毎週火曜日）

※9月以降の日程については、  
8月はじめにお知らせいたします。

### ②わいキッズランド

2歳～3歳のお子様と保護者

【内容】マットや鉄棒などの器具に実際に触れながら体操に親しんでいきます。

#### 【実施日】

4月12日・4月26日・5月17日  
5月31日・6月14日・7月5日  
7月19日・8月30日（毎週火曜日）

※9月以降の日程については、  
8月はじめにお知らせいたします。

# ママヨガ

肩こりや腰痛など子育て中に起こるイライラや不安、何となく体がだるいなど、さまざまな不調をヨガで改善しましょう！自分のために時間を使って体に目を向けてみませんか？終わったあとにはきっと心も体もリフレッシュできるはず！

実施日：4月4日・4月18日・5月30日・6月6日・6月20日  
7月4日・7月18日・9月5日・9月19日（全て月曜日）

時 間：12:45～13:45

参加費：1,000円（税込）/託児あり 1,500円（税込）

※参加当日現金でお支払いください。

※お釣りのないようにご準備ください。

対 象：6カ月以上のお子様を持つお母様

持ち物：飲み物・タオル

※動きやすい服装でご参加ください。



備 考：※託児もあります！生後6カ月～各日程4名ずつ  
1名につき500円（税込）

※ 10月以降の日程については、9月はじめにお知らせいたします。

## お申し込み方法

### ①親子体操

右下QRコードから  
お申込みください。



### ②ママヨガ

右下QRコードから  
お申込みください。



## 横浜北YMCA 幼少クラス紹介

プレスクール



ベビースイミング



ラッコクラス



ご不明な点がございましたら横浜北YMCAまでお問い合わせください。

Tel 045-433-4321