

親子で一緒に楽しもう！
令和 第3回目
6年度

運動不足が気になる方におすすめ！

米子市 親子運動教室

身体を動かすことは、肥満や生活習慣病の予防となり、健康な心身づくりに繋がります。

この教室では、「リズムジャンプ/ピラティス」、「ボクシング」、「ボルダリング」、「公園遊び」の4つの教室を通し、身体を動かすことの楽しさを実感していただくとともに、運動量や健康状態等の測定・記録を通じて運動習慣の定着をお手伝いします。運動が苦手な方や久しぶりに運動を行う方にも楽しんでいただけるプログラムになっていますので、運動が好きな方はもちろん、日頃運動不足が気になっている方におすすめの教室です。

お子さんと一緒に、楽しく体を動かしましょう！

※6・7月に開催した第1回目及び9・10月に開催した第2回目親子運動教室に参加された方もご参加できます。

－ Program －

A リズムジャンプ/ピラティス



協力：メディカルフィットネスセンターCHAX

① 1/11（土）10：00～11：00

② 1/12（日）10：00～11：00

※お子さんが「リズムジャンプ」、
保護者の方が「ピラティス」を行います。

B ボクシング



協力：シュガーナックルボクシングジム

① 12/7（土）10：00～11：00

② 12/7（土）11：30～12：30

③ 12/14（土）10：00～11：00

④ 12/14（土）11：30～12：30

C ボルダリング



協力：モンキーポッドクライミングジム

① 11/30（土）14：30～15：30

② 12/15（日）11：00～12：00

D 公園遊び



協力：ガイナレ鳥取

① 11/23（土）14：30～15：30

② 12/21（土）10：00～11：00

※A～Dの全ての教室に、各1回ずつ参加していただきます。

米子市経済部文化観光局スポーツ振興課

米子市東町 161-2（米子市役所第2庁舎3階）

TEL：0859-23-5426



詳細・会場等については
裏面をご確認ください。