

” nicoちゃんの おくち育て&親子体操 ”

～ 元気な体をつくろう ～

★日 時 令和7年 8月 31日（日）
10：15～11：30（受付開始 9：50～）

★場 所 旭地区交流センター 和室1・2 ★参加費 無料

★対 象 未就学児親子（動きやすい服装でお願いします）

★持ち物 水分補給用の飲み物・汗拭き用タオル・いつものお出かけセット

先着 10 組！
お申し込みは
お早めに♡

おくち育てをしよう！

良く噛んで食べると
どんなよい効果があるの？

歯磨きしないと
どうなっちゃうの

おくち育ての
ワンポイント
アドバイス！！



ひろみちお兄さん監修 親子体操

親子でたくさん
ふれあって
いろんな動きに
チャレンジ！

パパ、ママの
運動不足解消にも
なりますよ！



★ 講師 プロフィール

（ 資 格 ）

栄養士・口育士・息育指導士・食育指導士・
 美腸プランナー・発酵アドバイザー
 WARAリズムアドバイザー・親子体操指導員

NHKおかあさんといっしょ第10代体操のお兄さん「ひろみちお兄さん」による講義・実技指導「親子体操普及員養成講座」を受講。医学的に証明された親子体操を学ぶ。秋田県初の親子体操指導員として、2018年より秋田県内の子育て支援センター、保育園、認定こども園、イベント等で、0～5歳児向けの親子体操を行っています。



ひろみちお兄さん
公認親子体操指導員
nicoちゃん

食育&おくち育て&親子体操で、パパもママも子供達もみ～んながニコニコ笑顔いっぱいになりますように♡
 秋田県内各地で元気いっぱい活動中！

申し込み・問い合わせ

横手市子育て支援コーディネーター（横手市児童センター内）
 TEL 0182 - 32 - 2426（9～17時）

★ 申し込み締め切り 8月20日（水）