

パパとチャレンジ! かんたんエクササイズ



参加無料

日時

令和7年9月28日(日)
13:30~15:00

会場

アオッサ6階 レクリエーションルームAB(福井市手寄1-4-1)

対象

4歳~小学2年生までの子とその男性保護者
(福井市内在住または在勤の方)

定員

12組(申込多数の場合抽選)

申込

ホームページ(右下の申込QRコードから)

親子で元気に
楽しく運動しましょう!

締切

9月17日(水)

「家事・育児シェア」
見える化シート活用講座
もあります★



【講師】

NIKKEN合同会社 代表

西村 和真 氏

健康経営アドバイザー、スリーププランナー、
パーソナルトレーナーとして老若男女の身体のサポート
を行う。また企業の健康経営のサポートも行い、
幅広く福井の健康に携わっている。

【主催】福井市男女共同参画センター

開所時間:9時~18時

休所日:日曜祝日

TEL:0776-20-1537

E-mail:josei@city.fukui.lg.jp

フェイスブック



Instagram



申込QRコード

