

令和2年度サン・レイク主催事業

# わくわく 体験講座

未就学児  
対象

第1弾

## 親子で楽しむ3B体操!

12/12  
(土)

3、4歳児とその家族  
(15家族程度)

9:30~11:30

家族と一緒に元気に体操をしましょう♪  
3B用具(ボール・ベル・ベルター)を使って、遊び感覚で運動の好きな子どもに。幼い日のかけがえのない時間を、家族で仲良く、楽しく過ごしましょう。

【準備物など】運動ができる服装、タオル、飲み物

【講師】(公社)日本3B体操協会  
島根東支部指導者

【申込期間】

11月12日(木)~12月5日(土)



第2弾

## WARAリズムで あそぼう!

1/11  
(月)

0、1、2歳児とその家族  
(10家族程度)

10:00~11:00

生まれてから歩き出す前にやっておきたい13の体幹エクササイズ。

リズム運動を通して、正しい姿勢と動ける体を作る1、2歳児のための運動遊びです。家族と一緒に体を動かして楽しみましょう♪

【準備物など】運動ができる服装、飲み物

【講師】おやこ体幹エクササイズ  
WARAリズム®  
普及会インストラクター

【申込期間】

12月11日(金)~1月5日(火)



第5弾

## 赤ちゃんを楽しむ ベビーマッサージ!

2/28  
(日)

0、1歳児とその家族  
(5家族程度)

10:00~11:00

マッサージの仕方を知っておくと、赤ちゃんの身体を癒すだけでなく、家族の心も癒すことができます。マッサージをしながら、子育て中の心配や不安などもおしゃべりして、身も心もほぐしましょう♪

【準備物など】バスタオル、飲み物(授乳も可)

【講師】ベビーマッサージ教室ぴよぴよ  
三浦 美緒 先生

【申込期間】

1月28日(木)~2月21日(日)



参加費  
無料!!

パパもママもご参加  
お待ちしております!

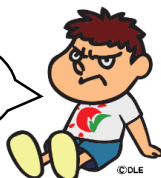
【申込方法】

お電話で!!

申込受付時間 8:30~17:00

先着予約順!

詳しくは、開催要項を  
お読みください。



【会場】島根県立青少年の家 サン・レイク

【申込み・問い合わせ】

☎0853-69-1316 (担当:恩田、中上)

## 未就学児対象「わくわく体験講座」

### 第1弾「親子で楽しむ3B体操！」

1. 日時 令和2年12月12日(土) 9:30~11:30
2. 場所 サン・レイク多目的ホール
3. 参加対象 3、4歳児とその家族(15家族程度)
4. 内容・日程 9:15~ 受付(エントランス)  
9:30~ はじめの会、親子で3B体操  
11:30 おわりの会、解散
5. 携行品 マスク、運動ができる服装、タオル、飲み物

申込方法 **お電話で!!**

申込期間 **先着予約順**

令和2年11月12日(木)~

12月5日(土)17:00まで

### 第2弾「WARAリズムであそぼう！」

1. 日時 令和3年1月11日(月) 10:00~11:00
2. 場所 サン・レイク第5研修室
3. 参加対象 0、1、2歳児とその家族(10家族程度)
4. 内容・日程 9:30~ 受付(エントランス)  
10:00~ WARAリズムあそび  
11:00 解散(お時間あれば12:00まで情報交換OK)
5. 携行品 マスク、運動ができる服装、飲み物

申込方法 **お電話で!!**

申込期間 **先着予約順**

令和2年12月11日(金)~

令和3年1月5日(火)17:00まで

### 第5弾「赤ちゃんと楽しむベビーマッサージ！」

1. 日時 令和3年2月28日(日) 10:00~11:00
2. 場所 サン・レイク1階談話室
3. 参加対象 0、1歳児とその家族(5家族程度)
4. 内容・日程 9:30~ 受付(エントランス)  
10:00~ ベビーマッサージ  
11:00 解散(お時間あれば12:00まで情報交換OK)
5. 携行品 マスク、バスタオル

申込方法 **お電話で!!**

申込期間 **先着予約順**

令和3年1月28日(木)~

2月21日(日)17:00まで

#### 6. 新型コロナウイルス感染症防止対策について

○マスク着用、密の回避等の対策を講じながら実施いたします。

○5歳以下のお子さんのマスク着用については、ご家族の判断にお任せします。ただし、講座の活動内容によっては、参加者同士の身体接触を伴う場面がある可能性があります。ご了承の上、ご参加ください。

○参加される皆様におかれましては、事前の健康状態を確認され、発熱や軽度であっても咳・咽頭痛等の症状がある場合は、参加をご遠慮いただきます。

#### 7. その他

○個人情報適切に管理し、この事業に関する事務のみに使用し、法令等に定める場合を除いて第三者に開示することはありません。

○事業中に撮影した写真や製作物、アンケート等を当施設の事業に関する報告書や広報等に使用し、ホームページやブログ、Facebookにも掲載することがありますので、予めご了承の上お申込み・ご参加ください。

＜お申し込み・お問い合わせ＞

691-0074 島根県出雲市小境町 1991-2

島根県立青少年の家サン・レイク

研修支援課 恩田 奈穂子

TEL : 0853-69-1316

<https://www.pref.shimane.lg.jp/seishonennoie/>