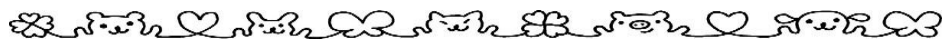


# ZUMBAと温泉でママリフレッシュ



2026年度版

『ZUMBA』で楽しく汗を流した後に温泉に入って、心も体もリフレッシュしませんか！

ZUMBAとは・・・ラテンをはじめとした世界中のダンス音楽を取り入れて創造された、フィットネスエクササイズです。

○生後6か月から1歳未満のお子さんは託児があります。(12名先着順)  
お子さんを預けたまま一人でゆっくり温泉に入れます！

○1歳以上のお子さんはお母さんと一緒に参加ができます。  
多目的ホール内に『おもちゃコーナー』を用意しています。

○子育て支援コーディネーターによる育児相談もできます。

講 師 山岸 真生 インストラクター

場 所 『あいそめの湯』多目的ホール(別所温泉58)

料 金 650円(入館料のみお支払いください)

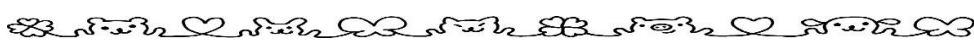
対 象 者 市内在住の未就園児を子育て中のお母さん 各回20名(先着順)

持 ち 物 運動のできる服装・室内シューズ・飲み物・お子さんに必要なもの  
※託児をご利用の方は、お子さんのおむつ・着替え・飲み物など

申込み方法 下の受付開始日から電話で受け付けます。(平日8時30分から17時15分)



開催日	受付開始日
5月13日(水)	4月28日(火)
7月8日(水)	6月24日(水)
9月9日(水)	8月26日(水)
11月11日(水)	10月28日(水)
2月10日(水)	1月27日(水)



- ・10:15～ 受付 託児に申し込まれた方は和室でお子さんを預けます
- ・10:30～11:00 ZUMBA
- ・11:00～11:50 温泉 託児利用の方はお子さんのお迎え
- ・12:00 終了

申し込み・問い合わせ先  
子育て・子育て支援課  
電話：0268-23-5106