

# 令和8年度 リトミック講座 第1弾

# おやこでリトミック

親子で楽しくふれあいながら 心身をリフレッシュしませんか？



## リトミックって？

音楽に合わせて自由に体を動かしながら、子どものリズム感や集中力・表現力などを育てる教育法です！

**日時** 9月15日(火)

① 9:45～10:30 (5ヶ月から1歳まで)

② 10:45～11:30 (2歳から3歳まで)

※兄弟・姉妹で参加の場合はご相談ください。

**定員** 各回 6組 (要予約)

**会場** 城山公民館 第二地区分館 2階集会室

**講師** 北島 由美 さん (リトミック研究センター 長野第一支局)  
[アシスタント 羽場絢子さん]

**持ち物** 水分補給用の飲み物・筆記用具  
※保護者の方は運動靴・動きやすい服装でお越しください。



## 今後のリトミック開催予定

### 第2回

10月6日(火) 対象:一般の方

### 第3回

11月17日(火) 対象:全世代  
～赤ちゃんから大人まで～

申し込みは

☎232-3111

城山公民館(平日)まで♪

※駐車場が満車の場合は、城山公園駐車場  
(第1～第3)をご利用ください。(2時間まで無料)