長岡市男女平等推進センターウィルながおか移転記念事業

忙しいパパ必見!!

現役保育士が教える
親子で楽しく
「運動あそび」

おうちで簡単に続けられる
「３分間体操」や「快眠ストレッチ」を
楽しく体験してみませんか？
ぜひ、お気軽にご参加ください。



2026年
11月28日（土）
10:30-11:30

ミライエ長岡別館
(旧まちなかキャンパス長岡)
３階 多目的スペース１

講師 厚東 佳樹さん
保育士
長岡市スポーツ協会令和8年度認定指導者
グリーン体操クラブ非常勤講師

対象 ３歳～５歳児と保護者

定員 ８組（参加費無料）
先着順、要申込　11/25(水)締切

お申込はこちらから

主　　催：第40回ウィルながおかフォーラム実行委員会/長岡市
お問合せ：長岡市男女平等推進センターウィルながおか
長岡市大手通2-2-6　ながおか市民センター2階
TEL0258-39-2746　E-mail:will@city.nagaoka.lg.jp