



保育付き  
参加費無料

子育てパパ&  
ママのための

# Happy Time



日時

3/9(日)

10時~正午

日頃子育てをがんばっているパパ・ママ。  
春に向けて思いっきり体を動かしたり、  
パパ・ママ同士でおしゃべりしてモヤモヤを解消し  
ココロもカラダもリフレッシュしませんか？

いい汗流してスッキリしたい

ママに一人の時間を

作ってあげたいなあ

ひとりの時間が欲しいなあ

みんなどうしてるのかな？

パパ同士・ママ同志でおしゃべりしたい  
など・・・

Time1

## ボクシングエクササイズでリフレッシュ！

講師：総合フィットネストレーナー

城元 剛 さん

Time2

## 子育ておしゃべりタイム (情報交換)

講師：子育て支援ファシリテーター

立松 有美 さん

対象 6ヶ月から未就園児の父親・母親 先着16人

保育 6ヶ月から未就園児 先着16人

会場 亀田地区公民館 多目的ルーム



お申込みは  
こちら★

主催・お問い合わせ：亀田地区公民館 ☎ 025-382-3703

(江南区茅野山3-1-14 江南区文化会館内)

電話受付 平日9時~17時

休館日 第3金曜

【申込期間・申込方法】

申込期間：令和7年2月2日（日）～2月16日（日）

申込方法：お電話か e-NIIGATA（電子申請）でお申込み

★お電話でお申込み

亀田地区公民館へお電話

☎025-382-3703

（平日 9時から 17時まで受け付け）

★e-NIIGATA でお申込み

右の二次元コードから  
受付フォームへ進み、  
必要事項を入力  
（24時間受け付け）



【お問い合わせ・アクセス】

亀田地区公民館

（アスパーク亀田・江南区文化会館 内）

〒950-0144

新潟市江南区茅野山3丁目1番14号

TEL：025-382-3703

FAX：025-381-7921

E-mail：[kameda.co@city.niigata.lg.jp](mailto:kameda.co@city.niigata.lg.jp)

※無料駐車場があります。

