

ママパパ向けのお子様と楽しめるストレッチ&エクササイズ

しもぎょう アーバンスポーツ チャレンジ

参加
無料

お申し込み、イベント詳細は
こちらの二次元コードから！
(応募多数の場合は抽選となります。)



親子ストレッチ

2026 11/14 土 10:00~10:45

※申込者多数の場合は増枠（11:00~11:45）します。

会場 七条第三児童館

対象 未就学児と保護者

定員 各回 10 組

ふれあって、ほぐして、リズムにのって
のどから楽しめる親子の運動時間♪

講師紹介

NEWTRAD（有限会社 OVERTHUMPZ 所属）

世界チャンピオンやシルク・ドゥ・ソレイユ
出演者、4 歳の子を育てるママメンバーや Z
世代のカリスマメンバーという多様なメン
バーが在籍！
2024 年度には世界大会でメダルを獲得！
京都を中心に活動するプロダブルダッチチ
ーム「NEWTRAD」が講師をつとめます！



当日の流れ

- | | |
|-------|--|
| 10:00 | START!
親子ストレッチ
だっこしながら OK！
首や肩周りを中心に気持ちよくほぐそう |
| 10:15 | 0 歳からできる親子運動
触れ合いながら、無理なく楽しくカラダを動かそう |
| 10:30 | 音楽に合わせて親子でダンス♪
リズムを感じて、楽しく動こう！
最後は... ダブルダッチ体験?!
アーバンスポーツにも、ちょこっとチャレンジ！ |
| 10:45 | FINISH! |