

さんさんひろば
4月のあそぼう会

親子

バランスボール教室

正しい姿勢で
ボールに座ることで姿勢改善や体幹を鍛える
ことが期待できます。

お子さんのいろいろな感覚を刺激して
親子でからだを大きくつかって
あそびましょう！



バランスボールは
こちらで準備します！

講師 バランスボールインストラクター 原田 あやこ先生

～お母さんになった人生も彩り豊かに楽しみたい～

2人目の産後ケアで「私の人生は終わった…」と思っていた日々から、
カラダとココロを整え、母としても妻としても女性としても楽しめる自分に変わりました。
現在3人の子育て中。バランスボールで親子が無理なく楽しく動ける時間をお届けします。

一緒に弾んで、笑顔の時間を体験してみませんか？

*日時：4月23日(木)

10:00～10:45

予約開始：4月1日(水)9:30から

*先着：8組

*対象：歩行がしっかり確立した1歳から2歳の
お子さまとお家の方

*参加費：500円

持ち物

- 汗拭き用のタオル
- 水分補給の飲み物
- 動きやすい服装でお越しください

※親子とも、^{はだし}裸足になります！



一般社団法人人体メンテナンス協会
産後指導士/バランスボールインストラクター