

たのしい！

リフレッシュ講習会

「子育てを楽しむためのバランスボールエクササイズ」

ハッピー♪

毎日がんばるママへ。ぽんぽん弾んで、心もカラダもすっきりリフレッシュ！子育てに追われる毎日の中で、「自分のための時間」作れますか？ただ身体を動かすだけでなく、心までふっと軽くなる時間を届けます。楽しく弾んで、明日からの毎日をもっと笑顔に！



- ・ 日 時：11月12日（木）10：00～11：00
- ・ 会 場：子育て支援センターすくすく（サークル室）
- ・ 講 師：まつざき えりかさん
（一般社団法人体力メンテナンス協会認定バランスボールインストラクター）
- ・ 対 象：0歳～就学前のお子さんの保護者
* 産後2ヶ月以降の方（1ヶ月健診で運動制限のなかった方）
- ・ 定 員：7名（託児あり）
- ・ 持ち物：飲み物、汗拭きタオル、
* 動きやすい服装でお越しください
- ・ 申 込：10月29日（木）9：30から11月11日（水）16：00まで

無料!

* 右記の二次元コードよりお申し込みください ⇒

・ お問い合わせ：江別市子育て支援センターすくすく

（江別市弥生町18-5 ☎011-381-1920）



