

こどもといっぱいふれあう

# バランスボールエクササイズ



バランスボールは、産後の体力回復・赤ちゃんの寝かしつけ・産後ダイエットなど、産後のママにとってたくさんのメリットがあります。

産後指導士の aya さんと一緒に親子で楽しみながら参加しませんか？

日 時：5/28（火） 10：00～11：00

場 所：笠原交流センター2階 児童館

講 師：aya（産後指導士・バランスボールインストラクター）

対 象：2ヶ月～未就学児の親子

定 員：10組

参加費：500円

※4/2(火)～申込受付スタート

<申込み・問合せ>

笠原交流センター2階 児童館

多治見市笠原町 2081-1

TEL (0572) 44-2285