

さんさんひろば 8月のあそぼう会

お子さんと一緒に楽しめる

親子でバランスボール●エクササイズ

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！



***日時： 8月25日(木)**

10:00~10:45

※準備の都合上9:50からの入室とさせていただきます。

***先着： 10組**

持ち物

***対象： 2歳児のお子さんと保護者**

■汗拭き用のタオル ■水分補給の飲み物

***参加費： 500円**

■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！

バランスボールは
こちらで準備
いたします！



講師 バランスボールインストラクター 原田 あやこ

～More Enjoy So Happy～ Sango care

滋賀県初となる産後ケアを伝え続けて10年！

自身の産後の経験を生かし活動中。

人間の生きる活力として必要不可欠な「真の体力」の必要性
をお届けします。



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