

# 《バランスボールセミナー》

『ママとこどもの為の快適な体作り～子どものロコモって知っていますか？～』

昨今、ニュースなどでも耳にする子どもから成人、高齢者までの広さに渡る問題“ロコモ”についての話をバランスボールの楽しい動きを交えながらお聞きいただけます。ぜひお誘い合わせの上ご参加下さい。

【日時】 7月30日（月）受付／10：20 開始10：30～11：30

【場所】 黒野こども園北棟2階ホール

【参加】

★産後2ヶ月～ ★産後は何年たっても産後です

【持ち物】

★運動できる服装(ジーンズやレギンスなど体を締めつけるものでない方が好ましいです)

★汗拭きタオル

★水分

★ヨガマット(持っていれば)

【応募方法】 7月2日（月）から電話／支援室内の受け付け表にて開始します。

## お子様連れで バランスボールエクササイズ



【講師紹介】 林 沙由理 看護師 3児の母

一般社団法人体カメンテナンス協会認定 産後指導士・体力指導士

産後ケアインストラクター・バランスボールインストラクター