

令和4年度 第2回

はらっぱの 子育て enjoy セミナー ご案内 バランスボールエクササイズ

～産後のカラダとココロをととのえよう～

妊娠出産によって、女性の心と体は大きく変化します。ホルモンの分泌量も大きく変動するため、その影響で、心にも様々な不調があらわれます。

育児をするママにとって、何よりも大切なことは、自身の心と体を整えることです。普段、自分のことよりも子どものことを優先して一生懸命育児をしているママたちに向けて、今回はバランスボールを使った「自分ケア」の時間をお届けします！バランスボールで弾んで、心も体もリフレッシュ！是非、お誘い合わせの上ご参加ください！

今年度も、新型コロナウイルス感染拡大防止対策に、ご理解とご協力をお願いします。

【講師プロフィール】 熊谷 康代 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／産後指導士／体力指導士

大垣市在住。4歳(女兒)と7歳(男児)の二児の母。

平成31年1月から、はらっぱの「バランスボール club」の講師を担当。

その他、行政主催のイベントへ出演するなど、心と体をメンテナンスする方法を幅広い世代に向けて発信している。



- 1 日時 令和4年5月19日(木)
午前10時～受付 午前10時30分～11時15分 エクササイズ、まとめ
 - 2 場所 牧田支所 2F
 - 3 講師 熊谷康代さん (一社)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
 - 4 定員 12組程度
 - 5 服装 運動しやすい服装、裸足になれる格好(エクササイズは裸足で行います)
 - 6 持ち物 水分補給のための水やお茶、汗ふきタオル、(必要な人は)着替え、
お子さんに必要なもの(赤ちゃんを寝かす敷き物やバウンサー等も)
- ※同室で、お子さんを見守りながら、エクササイズします。抱っこしながら弾むこともできますし、バランスボールの揺れは、寝かしつけにも利用していただけます。安心してお子さんと一緒にご参加ください。



※申し込み・5月12日(木)までに、はらっぱへ(電話でもOK)

・対象は、市内在住の方(当面の間)

※お願い・岐阜県感染警戒QRコードの登録等にもご理解とご協力をお願いします。

・参加の際はマスクの着用、検温、手指消毒をしてください。

・咳や発熱等で体調が少しでもすぐれないときは、参加を見合わせてください。

・持ち物には記名をしておいてください。

・会場での水分補給以外の飲食は原則としてご遠慮ください。飲食が必要な方は、スタッフまでお申し出ください。

・お申込み後欠席の場合は早めに、当日欠席の場合も必ずご連絡ください。



お問い合わせ：地域子育て支援センターはらっぱ(牧田保育園内)

TEL：47-2625 FAX：47-2606

