

産後サポート

バランスボール

生後4ヶ月から10ヶ月までのお子さんを子育てしているママを対象とし、産後の心と身体のケアをする講座です。
バランスボールを使い産後に必要な体力をつけ、骨盤を整えていきます。
産後特有のメンタルケアの方法を学び産前よりも健康な心と身体づくりを目指します。

開催日：令和7年10月6日、20日、27日

**対 象：令和6年12月生まれ～
令和7年6月生まれのお子さんのママ**

場 所：子育て支援拠点施設 バンビーニ ホール

時 間：10:00～11:30

定 員：8名 ※託児あり

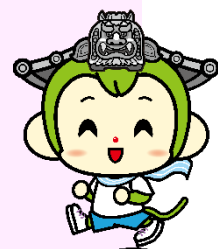
受講料：300円×3回(バランスボールレンタル料)

その他：バランスボールは素足で行います。

動きやすい服装でご参加ください。

ヨガマット、水分補給できるもの、タオルなどがあると良いです。

※ヨガマットはこちらでも準備します。



<https://logoform.jp/f/9297V>

受付開始：令和7年9月1日(月)

10時から

講師紹介

小林 郁美さん



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
体力指導士/産後指導士/指導士養成講師

【お問合せ】

坂祝町子育て支援拠点施設バンビーニ「つどいの広場アンブレラ」

TEL:0574-25-0095