

産後サポート バランスボール

2026. **12/ 8、15、22**
10:00 - 11:30

場 所	子育て支援拠点施設バンビーニ
対 象	坂祝町在住 令和8年2月生まれ～8月生まれのお子さんのママ
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)

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も学び、産前よりも健康な心と身体づくりを目指します。

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

申し込みはこちら！



<https://logoform.jp/f/orXMt>

受付開始：令和8年11月2日(月)
10時から

お問い合わせ：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:25 - 0095