

共生交流部会

子育て交流会
くれよんカフェ

6組 だけ

バランスボールでリフレッシュ!

バランスボールに座って はずんだり、音楽に合わせて
体を動かします。楽しく、体も心も リフレッシュ
しましょう♪
子どもと 参加できます。おもちゃコーナーも あります。



講師: 杉田 明子さん (社) 体力メンテナンス協会認定 産後指導士、体力指導士、バランスボールインストラクター

いつ

10月 9日 (金) 10:00~11:00

どこ

はくさんしこくさいこうりゅう
白山市国際交流サロン
(白山市古城町2 松任文化会館ピーノ2階)

もちもの

- 水分 ・ 汗拭きタオル
 - 動きやすい洋服で
- きてね☺

だれ

子育て中のママ・パパ (外国人・日本人 OK)

- 産後2ヶ月から 参加できます (医師からの運動制限のない人)
- 子どもは スタッフと 一緒にいます。
- 子どもと一緒に バランスボールもできます。

もうしこみ

☎ 076-274-3371

¥0

✉ misalon@asagaotv.ne.jp

HP/FB/Messenger からも OK

無料で参加できます
予約してね♪



主催: 白山市国際交流協会 協力: おやこの広場あさがお