

バランスボールで弾んで、赤ちゃんもママも心地よくココロも弾む♪

# 親子でバランスボールエクササイズ

## 7月24日(月) 10:30~11:30

**定員** 親子6組  
(保護者1人お子様1人)

**対象** 1歳程度(歩き始め)  
~入園前

**予約** 7月17日(月)

**場所** セミナー室



子供用のバランスボールを使用して、お子さまと一緒に音楽に合わせて弾みながらバランス感覚、リズム感覚、姿勢を身につけます。

ママも一緒に弾んで、ママの運動不足解消や体力作りにも！

お家時間にもできる運動でお子さまとの時間をご機嫌に心地よく過ごしましょう！

※妊娠中の方はご遠慮ください

持ち物：ヨガマット（またはバスタオル）、水分補給のための飲み物

服装：動きやすい服装（ジーンズ・スカート不可）

**講師**

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

**前田 あゆみ 先生**



認定NPO法人郡山ペップ子育てネットワーク事業

認定NPO法人郡山ペップ子育てネットワーク

〒963-8803

福島県郡山市横塚一丁目1-3 郡山市元気な遊びのひろば『PEP Kids Koriyama』内

TEL：024-953-5232/024-942-6777（10:00~18:00）



HP



Instagram