

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

## 3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** 首すわり期  
~ハイハイ期

**予約** 3月17日(月)

**場所** セミナー室



赤ちゃんから小さいお子さまの寝かしつけにもピッタリなバランスボール。こどもの健やかな成長に大切なバランス感覚・リズム感覚も養えます。お子さまと楽しく弾みながら、ママの運動不足解消・体力づくりに！運動が苦手な方でも大丈夫！体力がつけば、お子さまとの時間をもっとごきげんに、心地よく過ごせますよ♪(妊娠中の方はご遠慮ください)

持ち物：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**

一般社団法人体カメンテナンス協会  
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