

育児講座③

産後の ～ボディケアとひもトレ～

講師 トータルフィットネスインストラクター

古谷 久生子先生



ひもを使った簡単なトレーニングで心も体もすっきりしてみませんか？心地よく体を動かし、リフレッシュ！ひもトレをすると、姿勢や体のバランスが改善され、肩こりや腰痛にも効果があるとされています。

日 時 令和4年11月16日(水) 午前10時から11時15分まで

場 所 百塚保育所子育て支援室

対 象 東海村在住で3か月くらい(首のすわっている子)



～1歳の子とその保護者

参加人数 6組程度

参加費 無料



申し込み日 令和4年10月31日(月)～11月1日(火)午後2時から4時まで。先着順にて、電話で受付をします。(TEL 029-270-5660)

持ち物 飲み物・タオル

その他 動きやすい服装(デニム不可)でご参加ください。(裸足で体を動かします。)感染対策の為、換気の上行います。マスクをお持ち下さい。

ご協力お願いいたします。

※新型コロナウイルス感染症対策を行いながら、開催いたします。新型コロナウイルスの影響により、変更または中止になる場合があります。変更がある場合は、のびのび子育て帳にてお知らせいたします。

問い合わせ

東海村立百塚保育所
子育て支援センター
東海村豊岡 1829-3
029-270-5660