

しょうえい幼稚園 支援センターともだち
2020年度 子育て ほっと イベント

第2弾

段々寒くなってきましたね。忙しい毎日の中、たまには一緒に“ほっと”息抜きしませんか？

初めての方、前回来て下さった方、パパ・ママ・おじいちゃん・おばあちゃんどなたでも参加OKです！お話ししたり、体を動かしてリフレッシュしましょう

★骨盤ケアエクササイズ★

講師：望月 博子

資格：JPA マットエクササイズ認定インストラクター

子育てほっとイベントピラティスの講師でもある望月博子さん！

『妊娠、出産などを経て、骨盤のゆがみを感じたり腰痛に悩んでいる方は多いです。無理に引っ張ったり締めつけることなく、身体を心地よく動かしながら整えていきます。呼吸と合わせ骨盤まわりを中心に動いていきます。スポーツが苦手な方でもご参加ください。』

日程：11月19日（木）

時間：10：30～11：30

場所：しょうえい幼稚園 ホール

費用：無料

持ち物：ヨガマット（ない方は大きめのバスタオル）・タオル・水分補給
お子様の遊ぶ玩具・室内履き

*運動ができる服装でお越しください。

*予約なし

*当日は時間に余裕を持ってお越しください。

*無料駐車場あります。

※コロナ感染症予防対策としてマスク着用・アルコール消毒にご協力お願い致します。