

支援センターともだち プレゼンツ!!

子育て ほっと イベント 第5弾

好評につき、しょうえい幼稚園 支援センターともだちで子育てイベント第5弾を開催することになりました。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！ぜひご参加ください。一緒にアロマで癒されたり、お話ししたり、体を動かしてフレッシュしましょう！！
新型コロナウイルス感染症対策として換気・アルコール消毒・マスク着用で行います。

☆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:3月4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・飲み物・お子様の遊ぶ玩具

*運動ができる服装でお越しください。 *予約制 8組限定 定員になり次第締め切り

*当日は時間に余裕を持ってお越しください！ ☎しょうえい幼稚園 967-4521
(平日8:00~17:00)

☆ベビーマッサージ☆(0歳~未就園児)

講師:植松 明子 資格:美容講師・ベビーマッサージインストラクター

アロマセラピスト・食育インストラクター など

日程:3月11日(木) 時間:第1部10:00~・第2部11:00~

(開始5分前までにお集まりください。)

場所:しょうえい幼稚園 ぶどうの木

費用:330円(オイル代) 個人用ボトルとしてご用意します。

持ち物:バスタオル・オムツなどいつものおでかけセット(飲み物)

*予約制 各5組限定 定員になり次第締め切り ☎しょうえい幼稚園967-4521
(平日8:00~17:00)