

2021年度 子育て ほっと イベント

第1弾

今年度も開催します、子育てほっとイベント！！

まだ新型コロナウイルス感染症が心配ではありますが、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、幼稚園のパパ・ママ・おじいちゃん・おばあちゃん
どなたでも参加OKです！

体を動かしリフレッシュしましょう！！ご参加お待ちしております。

★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：2月22日（火）

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（無い方は大きめのバスタオル）・タオル・飲み物

*運動ができる服装でお越しください。

*要予約（6組限定）

しょうえい幼稚園支援センターともだちにて受付いたします。（2/1 予約開始）

*当日は時間に余裕を持ってお越しください！

*新型コロナウイルス感染症の感染状況によって中止になることがあります。

ご了承ください。HPにてお知らせいたしますのでご覧ください。