

バランスボール体験

《全5回開催》

日時：2025年 5月 27日(火) 6月 24日(火)
9月 16日(火) 10月 14日(火)
2026年 3月 10日(火)

時間：午前 10:30～11:00 場所：かづみ認定こども園 遊戯室

講師：バランスボール教室 yuccopark-lavender

大澤ゆう子 先生（一般社団法人体力メンテナンス協会認定）

対象：未就園児とその保護者 ※産後2ヶ月以降のお母さんで医師から

運動制限の指示を受けていない人

持ち物：タオル1枚、ママと赤ちゃんの水分補給(母乳の場合は不要)

予約：事前にお電話などで予約申し込みください(平日9～15時)

TEL 23-2225

参加費は
無料です！

※保護者の方は、動きやすい服装で参加しましょう。(スカート、ジーンズはNG)



バランスボールは

身体の負担が少なくインナーマッスルを鍛えるのに効果的です。心と身体のバランスを整えるリフレッシュにもなり、またバランスボールの上に座って上下に弾む動きは赤ちゃんの寝かしつけも可能です！

《発行・作成》



子育て支援センター



住所：魚津市吉島132(かづみ認定こども園)
TEL:0765(23)2225 FAX:0765(23)2226



