

カラダとココロに笑顔をチャージ！ バランスボール体験&ママカフェ

定員
15組

毎日の子育ては、本当に大変ですよ。赤ちゃんとの生活で毎日くたくた。。。
子育てには体力と笑顔が必要♪産後のカラダに負担が少ないバランスボールで
体力と笑顔をチャージ！ママ同士の気軽なおしゃべり交流会（ママカフェ）も開催！

2019年1月31日(木) 10:00~11:30

【場 所】「みなくる」会議室&地域交流スペース

静岡市駿河区南八幡町3-1 **南部図書館2階**

※ベビーカーでの入館可能

※駐車場の台数には限りがございます

【対 象】 **未就学児親子（申込先着順）**

（おおむね0歳～3歳までの子どもとママ）

【費 用】 参加は無料ですが、専用のバランスボールを使用するため、**<バランスボールレンタル代+保険代>として当日1組500円（実費）を徴収させていただきます**



※動きやすい服装でお越しください

【持ち物】 タオル・飲み物・赤ちゃんのお出かけグッズなど

【内 容】 バランスボール体験とママ同士の気軽なおしゃべり（ママカフェ）

※講座終了後、希望者でランチ交流会を開催します（お昼ご飯の持ち込みもOKです！）



講師紹介

一般社団法人体力メンテナンス協会 バランスボールインストラクター
K c o P A R K 増本 恵子（ますもとけいこ）

静岡市出身・在住の一児の母。自身のお産後、プチうつ状態から孤育てを経験。辛かった時期に友人が外に連れ出してくれ、子育てはみんなですればいいということを実感。産後に出会ったバランスボールで笑顔を取り戻し、今度は自分がみんなを笑顔にしたい！と活動しながら市内のお出掛け情報も発信中♪

【お申込み】 **静岡市地域福祉共生センター「みなくる」**（窓口でも受付けます！）

電話：054-201-9010 FAX：054-201-9020

メールアドレス：mina.cccrc@u-shizuoka-ken.ac.jp

・氏名・電話番号・お子様の名前と月齢をお知らせください。

主催

静岡市（地域福祉共生センター「みなくる」）



事業受託：静岡県立大学「ふじのくに」みらい共育センター(COC)

共催

ママの働き方応援隊静岡校



みなくる

