子育て・親子支援事業
（現代的課題解決支援講座）

バランスボール教室

音楽に合わせてバランスボールで弾むエクササイズです。
手足を動かして脳を活性化します。
バランスボールを使用することで、歪んだ骨盤を強化、
体幹UP、肩こり腰痛の予防にも効果的です。
笑ってリフレッシュにも。今夜はよく眠れますよ！

１１月１０日（火）
１０時３０分～１１時３０分

対　象	未就園児と保護者の方（産後２ヶ月から、託児あり）または宮城地区在住の方　８組
場　所	宮城公民館　和室
講　師	歯科衛生士・バランスボールインストラクタ　冨岡　香菜先生
参加費	無料 バランスボールレンタル料２００円
持ち物	水分補給用飲み物、タオル ※動きやすい服装でご参加ください。
募集期間	１０月２０日（火）～１１月４日（水）



申し込み　前橋市宮城公民館へ直接または電話で申し込み

前橋市宮城公民館　前橋市鼻毛石町１７１１－８
電話　０２７－２８３－６８８６（平日午前９時から午後５時）

※講座の写真を宮城公民館報やホームページ等に掲載する場合がありますのでご了承ください。

主催：前橋市宮城公民館・群馬県生涯学習センター　共催：地域子育て支援センターひなたぼっこクラブ