

バランスボールエクササイズ & おしゃべりママサロン



お母さんとお子さんが一緒に参加できる、バランスボールエクササイズの講座です。
産後の不安定な骨盤に負担をかけずに体力・筋力づくりができます。
子育てに不安はあります。皆さん一緒です。

3回目はパパさんも参加して、「これからの自分」について考える時間を作ります。
ぜひ、参加して少しでも気持ちや体が楽になればと思います。お申込みお待ちしております。

❖日時 ①令和5年3月3日(金) ②3月10日(金) ③3月19日(日)
各回とも 10:00~12:00(全3回)

❖場所 東公民館 視聴覚室

❖対象 ①②生後2か月~8カ月未満のお子さんと母親
③ 生後2か月~8カ月未満のお子さんと父母
※第3回目は夫婦参加型の講座になります。

❖定員 親子 8組

❖持ち物 動きやすい服装、バスタオル、飲物、参加確認シート

❖参加費 無料

❖講師 「上州mama to」 代表 峰岸 圭衣さん、石井 尚子さん

❖申込みおよびお問い合わせ

2月1日(水)から17日(金)までにお申し込みください。申込みフォーム、またはお電話でお申し込みください。



【連絡先】 東公民館

住所：前橋市箱田町543-1

電話：027-251-2598

FAX：027-255-0351

電子メール：d410216@city.maebashi.gunma.jp



お申込みフォームはこちら