

第5回すこやか子育てセミナー

# バランスボール レッスン

～有酸素運動で心と身体の産後ケア～

2024年  
10月10日(木)  
10:30～11:30

産後の忙しいママに手軽でぴったりの運動です。疲れにくい体力をつくり、自律神経やホルモンバランスを整えながら不調のおきやすい身体を程よく動かして軽やかスッキリ！

(1ヵ月検診で、運動許可のでた方から) お子さんを抱っこしたままでも一緒にできるので、親子で楽しめます。子どもの笑顔のためにもママのケアを！

## 募集期間

2024年9月10日(火)～2024年9月24日(火)

※応募者多数の場合は抽選となります。

**場 所** あいあい児童館2階 多目的ホール

**参加費** 無料

**対象・定員** 0～3歳児とその保護者 10組

**お申込み** HP、FAX、あいあい児童館総合案内所でお申込みください。

**お問い合わせ** えひめこどもの城(担当:東・西原)

松山市西野町乙 108-1 TEL: 089-963-3300 FAX: 089-963-4990

<https://www.i-kodomo.jp>

講師

三原 奈美 先生

- ・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
- ・体力指導士
- ・産後指導士
- ・産後ケアアンバサダー 他