

第4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～

2025 年
10月9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！
お子さんを抱っこしたままでも一緒にできるので、
親子でと楽しめます。子どもの笑顔のためにもママのケアを！



募集期間

2025 年 9 月 10 日（水）～ 2025 年 10 月 1 日（水）
※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、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・川村）
松山市西野町乙 108-1 TEL：089-963-3300
<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

