

オンライン親子カフェ 親子ストレッチピラティス

令和2年
7月21日(火)
10:30~11:30
オンライン(Zoom)
で実施します!

参加費:無料



当日は

- ①ヨガマット(なければバスタオルなどを敷いて行ってください)
 - ②フェイスタオル(長細いもの)
 - ③水分補給のもの
- をご用意ください☆

講師: 廣地真理子 先生
BESJマットピラティスインストラクター、
産前産後ピラティスインストラクター、
Sherpi Body 主宰 他

ピラティスは〈自力整体〉とも言われ、肩凝りや腰痛改善、ストレッチ、リラクゼーション効果があり、育児家事に頑張るママ、パパに効果的なエクササイズです。また産後のボディメイクとしても効果的なものでもあります。お子様と一緒にやるエクササイズも取り入れ、親子のスキンシップをはかり楽しみながら動いていきます!

【対象】0~3歳のお子さまと保護者の方

- ・産後医師から運動の許可が出ている方、
 - ・お子さんと一緒にやる動きは、首が座ってからのお子さんで無理なく行って下さい。
- *無理な動きは行いませんが、オンライン実施によりお身体を実際に触ったりケアが行えないため、ご自身の責任のもとに動いて頂きます。レッスン前・最中にも注意をお伝えしていきます。

●参加方法

LINEまたはお電話でお申込みください。(LINEは24時間お申込みが可能です)

<LINE申し込み>

下記のQRコードから友達登録を行い、トーク画面から①お名前(保護者・お子さん)、②お子さんの年齢、③お電話番号、④イベントを知った経緯、⑤当日の参加方法を投稿してください。受付完了後、当センターより講座への参加URLをお送り致します。

【問い合わせ先】

社会福祉法人 川崎愛児園
まぎぬ児童家庭センター

044-863-7855

(受付時間:平日9:00~18:00)

