

子育ておしゃべりサロン特別企画

親子で一緒にバランスボール

11月17日（月） 10:00～11:45



毎月第3月曜日に開催している「子育ておしゃべりサロン」の特別企画として開催。

パパやママの運動不足解消や心と身体のバランス作り
子育て環境の充実のため、楽しい時間をお過ごしください！



対 象：1歳3か月までのお子さんと保護者
（赤ちゃんと一緒に参加できます）

定 員：15組

参加費：無料

会 場：セミナールーム1

持ち物：水分補給の飲み物
汗拭きタオル

*運動できる服・靴でお越しください。

バランスボールは講師が用意・貸し出しいたします。



講師プロフィール
mari

バランスボール&親子講座サロン cheerful 主宰
一般社団法人体力メンテナンス協会認定
バランスボールインストラクター
産後指導士

【お申込み・お問い合わせ】ソレイユさがみ（相模原市立男女共同参画推進センター）

【申し込み方法】電話・FAX・窓口・HP（QRコードからアクセスできます）

〒252-0143

相模原市緑区橋本 6-2-1 シティ・プラザはしもと内 （イオン橋本店 6階）

TEL 042-775-1775 / FAX 042-775-1776

受付時間：9時～21時50分

