

～動いて！作って！ Let'sチャレンジ!!～

バランスボールとアートで ワクワク親子タイム

体力・集中力・発想力UP！！ 運動とアートでワクワク！親子で特別な時間を過ごしませんか？
全身を使った動き、手先の細かい動き、両方のアプローチを楽しめます！
親子の絆を深めながら「できた！」という達成感を一緒に味わいましょう。

日時 9/5(土) 10:00～12:00

参加費 無料

定員 10組

会場 ソレイユさがみ セミナールーム1

(申込順)

対象 年少～小学生の子どもと保護者

持ち物 動きやすい服装・運動靴・水分補給の飲み物・タオル
黒の油性ペン・カラーペンや蛍光ペン
※バランスボールは講師が用意・貸出致します

内容 <前半>
大人も子どもも、バランスボールで弾んで
楽しくカラダを動かそう♪

<後半>
親子でランタンづくり&ライトアップ鑑賞会



企画団体 子どもとママ・パパのための居場所 Sunsant

mari さん（バランスボール&親子講座サロン「cheerful」主宰）

『ココロもカラダも整えてハッピーに』をモットーに健康で笑顔になれる
レッスンを開催。0歳～高齢者まで老若男女が楽しめると好評で、
企業、行政、子育て広場などからの依頼も多数。
バランスボールインストラクター／体力指導士／幼稚園教諭／保育士



osayu さん（アート×食育×サイエンス「といとい庵」主宰）

『自分と同じように子育ての正解に悩む親子の力になりたい』という恩送りの
想いも込めて身近なもので誰でも簡単に楽しめるアートと食育のワークショッ
プを開催。ベビーからシニアまで地域の親子サロンや福祉施設等にて活動中。
就園児～中学生男女4人の母。筆文字・手足形アート作家 家庭科教諭／栄養士



↑《主催・お問合わせ・申込み》

相模原市立男女共同参画推進センター ソレイユさがみ

〒252-0143 相模原市緑区橋本6-2-1 シティ・プラザはしもと内
TEL:042-755-1775 FAX:042-755-1776 (イオン橋本店6F)