

講

師

紹

介

## 山口 幸代

岐阜市民総合体育館でトレーナーとして勤務。  
トレーナーとして勤務する中でバランスボールに魅力を感じる。  
2児の出産を経験し、産後ケアの大切さに気づき、

- ・「バランスボールインストラクター」
- ・「産後バランスボールインストラクター」

の資格を取得する。

体育館HPにつながる  
"QRコード"です。  
イベント情報等が  
掲載されてます。



## サポーターのご紹介

### ほっぺの会

**「食べることは生きること」「知ると知らないでは人生変わる。」**

子育て中の体験から一人の想いで、2010年子育てママに食育講座を開講したところ  
「もっと知りたい。」「教えてほしい。」との要望で設立したのがほっぺの会です。  
みんなの森ぎふメディアコスモスに事務局を置き、岐阜市を中心にあなたらしい  
活躍ができるよう、心と身体健康サポート講座を行っております。

離乳食クッキング・絵本でクッキング・ジュニアクッキングマイスター・親子クッキング・健康クッキング・ベビーマッサージ・親子リトミック・ハートのサプリ講座など多彩です。また、安心して参加いただけるように託児も行っております。

ハツラツ・楽しい・あなたらしいライフスタイルで  
豊かな人生を過ごすしていただくことを願っています。



ほっぺの会