

子育て **mama** 応援！！

バランスボール de 産後 **メリハリ** body

バランスボールエクササイズでの有酸素運動は、育児のための「体力」を身につけることや「骨盤矯正」の効果があります。メリハリBODYを手に入れ、同年代の子どもを持つお母さん同士の交流の場にしてみませんか。

開催日

10月28日(月)

時間

10:00 ~ 11:15

お子さんは
“ほっぺの会”さんと
遊ぼう!!

会場

岐阜市体育ルーム
(橋本町1-10-23 ハートフルスクエア-G 1F)

対象

生後6ヶ月～未就園児の親子 **15組**

応募方法

- 9月24日(火)より **先着順** で受付
(10月20日(日)〆切。但し、定員に達し次第、募集を締め切らせていただきます。)
- 岐阜市民総合体育館へ直接、または電話(245-0351)で
申し込みをお願いします。

※個人情報は、事業運営のために使用し適正な管理に努めます。

申込・問い合わせ

岐阜市民総合体育館

〒500-8146 岐阜市九重町 4-24

Tel : 058-245-0351 Fax : 058-245-0384