

# ほっぺくらぶ

ほっぺをまっ赤にして元気いっぱい遊ぶ子ども達、子育てママあつまれ～!!

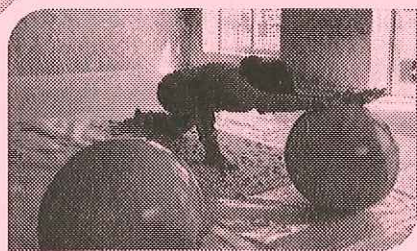
## バランスボール de フレッシュタイム

### 5月10日(火)

### 10:00～11:30(受付9:45)

バランスボールエクササイズインストラクター 石黒 亜也子 先生

みんなでワイワイ楽しみましょう (^\_^)



#### タイムスケジュール

10:00～11:00 バランスボール  
11:00～11:30 Tea time ☕

場所:みんなの森ぎふ メディアコスモス 内 おどるスタジオ

参加費:1,000円

持ち物:ヨガマット(大判バスタオル)・水分補給飲み物・運動ができる服装

**お申し込み方法** 裏面のホームページまたは電話・FAXにてお問い合わせお申込み下さい。

【主催】ほっぺの会

## 5月10日ほっぺくらぶ参加申し込み

保険に加入しますので、生年月日をご記入下さい。

参加者名		生年月日	
お子様のお名前	フリガナ	生年月日	
住所			
連絡先			

個人情報につきましてはほっぺの会の申し込み以外に一切使用しません。

「食べることは生きること」共に豊かにライフサポート

### ほっぺの会

子どもと子育て中の方々の夢実現と活躍をサポートします。  
健康が全てではありませんが、夢実現には健康な心と体が必要です。  
そのために食育・クッキング・ハートのサプリ講座事業を行っています。

その他はホームページ・Facebookをご覧ください。



### いしくろあやこ 石黒並世子先生プロフィール

妊娠時に30キロも体重が増えてしまい身体の不調から心も不調になり家に引きこもる生活をしていました。その時、新聞広告に掲載されたベビーマッサージ教室に通ううちに体調が戻り、赤ちゃんに触れ合う事で自分自身に自信が付き何事も頑張ろうと思うようになりました。その後、自分自身の体験から子育ては、体力が必要だと感じ、ベビーマッサージ教室以外にも産後女性のエクササイズクラスを開催しています。

《有資格》バランスボールエクササイズインストラクター・ベビーマッサージセラピスト・ヨガ講師

### 【申込・問い合わせ先】

「食べることは生きること」ほっぺの会  
〈ほっぺの会事務局〉

〒500-8076 岐阜市司町40番地の5

みんなの森ぎふメディアコスモス 市民活動交流センター内

代表 伊藤 恵 TEL:070-5258-8746 FAX:058(241)1181

【URL】 <http://hoppe-no-kai.jimdo.com>

ぜひご登録くださいネ!

