



ママとキッズのニコニコ



ママとキッズのニコニコバランスボールエクササイズ ママたちのおしゃべりタイム



おしゃべりタイム担当：伊藤 恵
特定非営利活動法人ほっぺの会 理事長
一緒にお話しするだけで安心するママの大先輩！！



バランスボール講師：AIXON バランスボール 平井 愛
一般社団法人体カメンテナンス協会
バランスボールインストラクター・体力指導士・産後指導士

2022年1月14日金曜日

10:00 から 11:30

受付は 9:45 から

- 持ち物
- 水分 500ml くらい
 - 動きやすい服装
 - 汗拭きタオル
 - 裸足になれる準備
 - ヨガマット or バスタオル

みんなの森メテアコスモス
かんがえるスタジオ

あけましておめでとうございます！
2022年の始まりに親子でエクササイズして
心身ともに健康になりましょう♪
音楽に合わせて楽しく動くだけで・・・
ニコニコの笑顔に！！
おしゃべりタイムでは会話をすることで
楽しいだけではなく、脳が喜ぶ！
ママが笑うだけでみんなハッピー！！

未就園児の親子
定員：12組
参加費：2,200円

バランスボールレンタル料
保険料込み



ほっぺの会 TOP ページの
QR コードです。
こちらから Web 申込できます。
たくさんの講座があります。
ぜひご覧ください！

申込み・問合せ：NPO 法人 ほっぺの会
<https://hoppe-no-kai.com/>
電話 070-5332-8747

担当の宇野です。
お気軽にお申込み、ご質問ください♪
申込締切りは開催1週間前です。
お早めにお申し込みください。
締切り後の申込はお電話ください。

