

フェスタinパーティ2023 ワークショップ

バランスボールエクササイズ体験

パーティ講座「産後の心と体のセルフケア」のバランスボールエクササイズを体験できます！
小学校高学年くらいから、性別を問わず、どなたでも参加できます。
ご夫婦、ご家族、お友達同士、おひとりでもお気軽にご参加ください。
みんなで、産後ケアや子育ての孤立防止についても共有します！



保育あり

※生後6か月～
小学校中学年まで
※生後6か月未満の
赤ちゃんは同伴可

- 日 時 : R5(2023)年 **11/18(土) 10:30～11:30**
- 講 師 : 認定NPO法人マドレボニータ 産後セルフケアインストラクター **小嶋 千恵氏**
- 会 場 : **パーティ** とちぎ男女共同参画センター 1階ホール

●内 容 : パルティ講座「産後の心と体のセルフケア」の一部を体験します。

- ①バランスボールエクササイズ体験
- ②脳を活性化させるコミュニケーションスキルの体験
- ③日常でできるセルフケア（肩こり解消法など）

●対 象 : どなたでも（小学校高学年くらいから）
※産後2か月未満の女性を除く（産褥期のため）

●受 講 料 : 無料

●一時保育 : お子さん1人につき1回500円（満6ヶ月以上～小学校中学年）
※生後6ヶ月未満の赤ちゃんはご一緒に参加できます

●保育申込締切 : 10/24（火）

●定 員 : 30名（申込先着順で定員になり次第締め切ります）

「バランスボールエクササイズで運動不足を解消したい！」「肩こりを解消したい！」
「産後ケアって何？」など、ご興味のある方、お気軽にご参加ください！

【会場・お申込み・お問合せ】

パーティ とちぎ男女共同参画センター

〒320-0071 宇都宮市野沢町4-1（公財）とちぎ男女共同参画財団

電話：028-665-7706 FAX：028-665-7722

※電話、FAXのお掛け間違いにご注意ください

お問い合わせ時間：午前9時～午後5時 ※休館日：月曜日、祝日

ホームページからのお申込みもできます！ URL：<https://www.parti.jp/>

