

2024 6 June

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	31	1
2	3 すくすくタイム	4	5	6	7 すくすくタイム	8
9	10 すくすくタイム 白金・安田保育園の 保育士による相談会	11	12	13	14 すくすくタイム ミニ講座「バランス ボール体験会」(要 予約)	15
16	17 すくすくタイム ★”音”の玩具の 日	18	19	20	21 すくすくタイム	22
23	24 すくすくタイム	25	26	27	28 すくすくタイム ★ブックスター トの日	29
30	1	2	3	4	5	6

りゅうじょう広場 すくすくタイム

バランスボール体験会

寝かしつけにも
バランスボールは
大活躍！

バランスボール体験中も、玩具や遊具はいつも通り。
お子様はそのまま遊んでも、ママの抱っこで一緒に参加することも可能です。

●2024年6月14日（金）10:15頃～30分程度（すくすくタイムの時間内）

※終了後～12:00までは、すくすくタイムで遊んでいただけます

●講師：渡邊 加奈（産後指導士・元幼稚園教諭）

『産後のママの身体・心・脳の仕組みについて』のお話を、みんなでバランスボールで弾みながら、お伝えします。弾んだ後の、スッキリ感 体感してみてください！
産後太り・産後の物忘れ・産後クライシスなど、産後〇がなぜ起こるのか、なぜバランスボールで解消できるのか、気になる方はぜひ！



体力メンテナンス協会
PHYSICAL MAINTENANCE ASSOCIATION

講師 渡邊 加奈のプロフィール

体力メンテナンス協会認定

バランスボールインストラクター 産後指導士

保育士/幼稚園教諭

私立幼稚園で7年間勤務、結婚を期に退職。長女出産まで3年間、公立保育園で勤務。長女を出産後、身体と心の不調に悩まされた事が キッカケで、バランスボールを使った産後ケアに出会う。現在は、ママ向けの産後トータルケアクラスの開講や 産後サロンや助産所でのレッスン。保育科の大学で体力メンテナンス講座などを行っている。

