

令和3年度ママのためのバランスボールエクササイズⅢ

開催要項

- 1 目的： バランスボールを使って産後のお母さんたちのための体のケアをすると共に、同じ立場であるお母さんたちと楽しくお話をすることで気持ちを穏やかにし楽しく体を動かせる場を提供する。
- 2 期 日： 令和3年9月29日、10月6・13・20・27日
(全5回) 水曜日 10:30~11:30
- 3 会 場： 名取市民体育館 武道場(2F)
- 4 対 象： 名取市在住・在勤の方で子育て中のお母さんと生後2ヶ月から12ヶ月の赤ちゃん(妊娠中の方はご遠慮いただきます。また、医師からの運動制限を受けていない方に限ります。)
- 5 定 員： 10名(※定員の半数に満たない場合は、中止とさせていただきます。)
- 6 参加料： 1,500円
※開催初日に徴収致します。
※申し込み後の参加料の返金、開催後のキャンセルによる未納は受け付けません。
- 7 講 師： はんだ ゆきえ氏(Twinkle mamaby)
- 8 内 容： バランスボールを使った産後ケア
- 9 持ち物： いつもの赤ちゃん道具一式、飲料水、汗拭きタオル
大きめのタオル、動きやすい服装(裸足で行います)
- 10 その他 ①体育館にはエレベーターはございません。ベビーカーをお持ちの方は玄関に入って左側に傘立て付近に置いてください。
②やむを得ずキャンセルをする場合は、開催前日までにご連絡ください。
③個人情報につきましては適切に管理し、これ以外の目的には使用致しません。また、本協会では事業の周知と教室の様子を詳しくお伝えするためにホームページやフェイスブック、体育協会広報紙に写真や動画を用いることがあります。これは特定の参加者を写すものではなく、事業の内容や様子を伝えるためのものとして活用しています。ご理解ご協力をお願い致します。
④体調がすぐれない場合は、体育館に欠席のご連絡ください。