



家庭教育支援チーム

文科省「全国家庭教育支援チーム」登録

くさつ未来プロジェクト×エイスクエア★子育て応援企画★

# ママのための バランスボール

A-SQUARE in Kusatsu

講師プロフィール：江藤沙織

草津市在住、3児の母、バランスボール講師歴3年



【場所】草津エイスクエア SARA 東館 2階 JTB 横広場

【対象】0歳児～未就園児とママ

【日時】毎週水曜 10:15～11:15

(2/14のみ 14:00～15:00)

【参加費】1000円/回

【持ち物】水、(あれば)バスタオル、共有してもよいおもちゃ)

1月～3月の開講日

1月 10・17・24・31日(水)

2月 7・14・21・28日(水) 14日は14時～

3月 7・14・28日(水)



バランスボールで弾みながら脂肪を燃やししながら、自律神経を整えてみませんか？

- ・リフレッシュしたい
- ・脂肪を燃やしたい
- ・体を温めたい
- ・ぐっすり眠りたい
- ・お腹が気になる
- ・二の腕を引き締めたい
- ・ストレス解消したい
- ・子連れでも気軽に運動したい
- ・体力が欲しい 等々



歪みやすい体幹の調整や、ボディメンテナンスのコツなども取り入れて楽しくレッスンします。

## ◆申込み方法◆

参加希望の日、お名前、連絡先を明記の上、メールまたは [KMP 申込フォーム] (右のQRコード) よりお申込みください。http://urx3.nu/HUss



kmp.kusatsu@gmail.com 090-8467-9258 (江藤)



～子どもを抱っこする手はいくつあってもいい～

## ★NPO 法人くさつ未来プロジェクト★

NPO 法人くさつ未来プロジェクトは、草津市での10年間にわたる育児サークル運営の経験を活かして、子育て世代に様々な価値観と触れ合える機会を作るため、2016年2月に立ち上げ、8月に法人化しました。各サークル活動に関しては、ホームページまたはブログにてご参照ください。http://www.kmp-kusatsu.org/

