

産前・産後をイキイキと美しく！

バランスボール エクササイズ



日時 平成**28**年**6**月**15**日(水)
9:45~11:30

場所 **住吉会館ルピナス 2階会議室**
(西東京市住吉町6-15-6)



内容 産前・産後の方のためのボールエクササイズです。
運動後はマドレポニータ独自のシェアリング。運動不足解消にも、
地域の仲間づくりにも最適！地域の子育て情報の紹介もあります。

講師 **竹下 浩美** (NPO法人マドレポニータ認定産後セルフケアインストラクター)

対象

- ・妊娠12週目以降で運動制限されていない方(臨月まで可)
- ・産後2ヶ月~のママと生後210日以内の赤ちゃん(ご一緒に)
- ・産後7ヶ月以上のママは単身でも参加OK(保育あり、下記参照)
- ・応募多数の場合は市内在住・在勤者優先

受講料 **1,500円**(保育料は別途)

募集人数 12名 ※定員に満たない場合は、中止になることがあります。ご了承ください。

保育 生後210日を過ぎたお子様、先着5名(要予約)、保育料**800円**(1人)

申込締切 **定員になり次第、締切** ※ホームページより、お申込みフォームをご利用ください。
※裏面申込書にてFAX、またはメールでも受付けています。

- 持ち物● 動きやすい服装(スカート・ジーパン不可)、飲み物、タオル、着替え
- 保育の持ち物● おむつ、おしりふき、ポリ袋、飲み物、おやつ、着替え

(持ち物は記名し10分前に1階の活動室へ)



〒202-0011 西東京市泉町3-12-25
パスレル保谷1階 生活クラブ保育園ぼむ内

042-425-0788
chirorinmura@mbn.nifty.com

<http://npochirorinmura.jimdo.com/>

▲

FAX : 042-425-0788
メール : chirorinmura@mbn.nifty.com

生活クラブ保育園ほむ内 NPO法人ワークス・コレクティブちろりん村 宛

産前・産後をイキイキと美しく！ バランスボールエクササイズ			
お申込日	月	日	
講座開催日	月	日 ()	
フリガナ			
お申込者			
フリガナ			
お子様のお名前	性 別	男 ・ 女	
生年月日 または 出産予定日	平成	年	月 日 (歳 ヶ月)
住 所	(〒)		
電話番号		FAX	
当日連絡先	携帯		
E-mail	@		
保育希望	なし ・ あり (有料：先着順ですので、受付後に確認の連絡を致します)		
アンケート			
①参加の動機をお聞かせください			

②講師に伝えておきたいことがあればご記入ください			

③何をご覧になって申し込まれましたか？ (どこの、なにで)			

団体紹介

★NPO法人ワークス・コレクティブちろりん村

<http://npochirorinmura.jimdo.com/>

平成13年より子育て支援活動を地域で展開。主な事業は、保育園の保育と給食調理、親子ひろばや子育て講座の開催、出張保育や食育活動を毎月行う。平成24年度よりホームスタート・西東京を実施する。

★生活クラブ保育園ほむ

生活クラブ生活協同組合、第1号の保育園(現在3園)。0~2才対象。家庭的で子どもの個性を大切に保育を行っている。保育者は地域での子育て経験が豊富。給食は生活クラブの安全な食材を用い、和食や伝統的な食材を利用した手作り。1人1人の個性を大切に保護者と保育園との関係を大切にしています。

★NPO法人マドレボニータ

マドレボニータとはスペイン語で「美しい母」の意。「美しい母が増えれば、世界はもっとよくなる」をキャッチフレーズに「子育ての導入期」という最も不安定な時期にある女性の心と身体の健康をサポートしている。