

無料体験会！！



親子で一緒に Play タイム♪

オオニシ体育株式会社の施設にて、親子体操の無料体験会(2クラス)を開催いたします！！一緒に遊びませんか(^^)?ご参加お待ちしております！

●場所:オオニシ体育株式会社(豊島区南長崎3-38-10)

2022年11月10日(木)、17日(木)、12月1日(木)、15日(木)までは無料体験期間です。何度でも体験できますので続けていらして下さい。

★赤ちゃんと産後ママのケアストレッチ★

●時間:14:00~14:40

●対象:生後1か月~生後12か月(1歳)までのお子さんと保護者の方

※生後1か月のお子さんに参加希望の方は、1か月検診の際に、主治医から運動の許可を頂いている場合(母子ともに)、お申し込みを受付いたします。



出産は全治8か月の大けが!とも言われています。そんな中で、日々の生活を頑張るママ、そして、そんなママが大好きなお子さん。ベビマレッジ(赤ちゃんストレッチ)やママのケアストレッチで、心身ともにほぐしてみるのはいかがでしょうか(^^)?また、ポティメイクやポティメイクエアロビックを通じて、産後の不定愁訴を緩和させたり、産後の体づくりをしたいしてみるのはいかがでしょうか(^^)?

★よちよち&わんぱく親子フィットリミック★

●時間:14:50~15:30

●対象:1歳~3歳のお子さんと保護者の方



季節に合わせた音楽で、親子でスキンシップ遊びや、ママ(もちろんパパもオッケー)向けストレッチ、まねっこ遊びでいろいろな動きをしたり、走ったり、リズムあそび、ボール拾い、エアロビックダンス等行います♪

後半10~15分ほどは自由あそびで、巧技台を使用したすべり台や平均台などを作り、トンネルやマット等も登場予定なので、お子さんたちは好きなところでたくさん遊んでいただけたらなと思います(^^)



お問い合わせ・お申し込み先

長崎すくすくナーサリー

電話 03-3974-3335(8:30~18:00)

または

メール

nagasaki_sukusuku_105@yahoo.co.jp

担当:福岡

