

お子さんも一緒に



育児講座

「バランスボール

エクササイズ」

日時　11/25（水）　10:00～11:00

対象　ねんね期～未就学児を育てている保護者　１０組

申し込み　10/23（金）　15:00～

講師：齊藤　敦子氏

保育園にて栄養士を経験し、子育てをしながらバランスボールの資格を取得。現在は、４児のお子さんを育てながら様々な施設にて、バランスボールエクササイズを通して、体と心に栄養を届けてくれています。