

令和6年度 静岡ホーム子育て支援講座



バランスボールエクササイズ

ボールを使ったストレッチと有酸素運動で心も身体もスッキリ！笑顔をお届けます！

参加費無料
先着15名様
(事前予約制)

[日時] ▶▶▶ 令和7年2月8日(土) AM10:00~AM11:00

[会場] ▶▶▶ 社会福祉法人静岡ホーム
静岡ホーム保育学園 ランチルーム
(静岡市葵区井宮町183番地)

無料駐車場・託児 あります(裏面をごらんください)

[持ち物] ▶▶▶ 飲み物・運動しやすい服装

●講師のプロフィール

1984年11月生まれ。東京都台東区出身。幼稚園教諭として都内で5年間働いたのち、27歳で結婚&出産。産後の想像以上の心身のダメージから産後うつ、育児ノイローゼになる。第2子妊娠中に産後ケアとしてのバランスボールエクササイズプログラムに出会い、定期的に運動に取り組むことで心身が快方に向かっていった。

当時まだ産後ケアが珍しかったこともあり「全ての産後女性が当たり前にかえを受けられる社会にしたい」と強くおもう、産後ケア啓発の認定NPO法人のエクササイズインストラクターになる。2016年から母親が気力と体力を取り戻すことを目的とした子育て支援サークルを運営。2018年からインストラクターとして子育て支援センターや助産院、個人サロンなどで子育て中の女性を対象にしたエクササイズの指導を始め、現在までで2,000人以上の女性に運動指導を行っている。

また2023年4月セミナーコンテスト全国大会で「有酸素運動がもたらすメンタル効果」についてプレゼンをし、ファイナリストに選ばれた経験から2023年からはセミナー講師としても活動をしている。



講師:松浦ゆうこ氏

社会福祉法人 静岡ホーム

<http://shizuoka-home.or.jp/>



お申込み
お問い合わせ

TEL

054-271-2691

FAX

054-271-2692

MAIL

shafuku@shizuoka-home.or.jp

FAX 054-271-2692

☎ 054-271-2691

MAIL shafuku@shizuoka-home.or.jp

電子メールでお申し込みの場合、以下の内容をご記入ください。

参加申込書

講座名	バランスボールエクササイズ(令和7年2月8日開催)		
フリガナ 氏名			
住所	〒 —		
連絡先	TEL	()
	MAIL	@	
駐車場	利用を希望する ・ 利用を希望しない		
託児	利用を希望する ・ 利用を希望しない		
	※託児の利用を希望する場合、ご記入ください。		
	託児利用児童氏名	年齢	性別
		才	男 ・ 女
	才	男 ・ 女	
	才	男 ・ 女	

定員になり次第、締め切らせていただきます。

お問い合わせ

社会福祉法人 静岡ホーム

☎ 054-271-2691