

行楽&運動の秋!

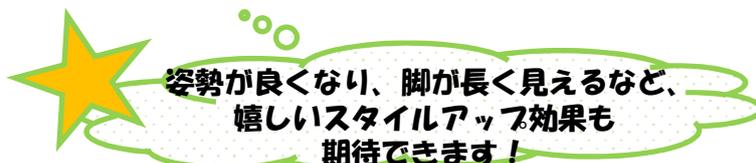
9/21(木)
開催!

美しく歩く

抱っこ紐ウォーキング

～産後のカラダケアは、姿勢から～

おでかけの必需品、抱っこ紐。
正しい付け方、知っていますか?
付け方を変えると、肩こり・腰痛が楽に!
抱っこしながら歩く時間が、
ママのエクササイズの時間に大変身しちゃいます。



※首が座ってから歩く前くらいまでの赤ちゃん&パパ・ママが主な対象ですが、
あんよのお子さん&パパ・ママもご参加いただけます。



【日時】 9/21(木) 受付 10:00～ 体験企画開始 10:30～
昼食OKタイム 11:30～12:30 みんなでお片付けタイム 13:00～13:15

【場所】 川崎市男女共同参画センター(すくらむ21) 4階 多目的室
〒213-0001 川崎市高津区溝口2-20-1

TEL: 044-813-0808

ホームページ: <http://www.scrum21.or.jp>

※JR 南武線『武蔵溝ノ口駅』、東急田園都市線・大井町線『溝の口駅』より 徒歩10分

※駐車場・駐輪場あり。4階にベビーカー置場あり。

【サロン入場料】 無料(体験企画は当日先着25組となります。)

【持ち物】 普段お使いの抱っこ紐、いつものお出かけセット

【お問合せ先】 たかつ子育てサークル「バンブーキッズ」

Blog: <http://ameblo.jp/chikurinso/>

Mail: bamboo.kids2012@gmail.com



講師: 中村 圭子(ナカムラ ケイコ)
ポスチュアウォーキング協会認定ポスチュア stylist
<http://ameblo.jp/keikonakamura-posture/>

脳疲労 (ストレス) をケア☆

10/19(木)
開催!

イライラ脳よ! 飛んでいけ!

～プチホメオストレッチ体験～

子どもは可愛いのにイライラしちゃう・・・なんでこんなにイライラしちゃうの?

心から笑顔になれないのは、ストレスによる「脳疲労」のサイン。

体と心からアプローチする「脳疲労」解消法をお伝えします!

体と心が満足すると、自然とハッピーな笑顔が溢れます。

科学で実証された※最先端のストレスケア
それが、「ホメオストレッチ」です。

※BTU(バランスセラピーUniv.)では東京大・東北大・熊本大他、研究機関と共に効果検証を重ねてきました。



【日時】 10/19(木) 受付 10:00～ 体験企画開始 10:30～
昼食OKタイム 11:30～12:30 みんなでお片付けタイム 13:00～13:15

【場所】 川崎市男女共同参画センター(すくらむ21) 4階 多目的室

〒213-0001 川崎市高津区溝口2-20-1

TEL: 044-813-0808

ホームページ: <http://www.scrum21.or.jp>

※JR 南武線『武蔵溝ノ口駅』、東急田園都市線・大井町線『溝の口駅』より 徒歩10分

※駐車場・駐輪場あり。4階にベビーカー置場あり。

【サロン入場料】 無料(体験企画は当日先着25組となります。)

【持ち物】 いつものお出かけセット

【お問合せ先】 たかつ子育てサークル「バンブーキッズ」

Blog: <http://ameblo.jp/chikurinso/>

Mail: bamboo.kids2012@gmail.com



講師: 森 昭子 (モリ アキコ)

BTU認定ストレスケアトレーナー、武蔵小杉在住、2児の母

https://www.reservestock.jp/page/reserve_form_week/10705

