

# おしらせ

いつもご利用いただきありがとうございます。

誠に残念ではございますが、2023年度4月から約1年間子育て支援センターを休室させていただくことになりました。

「ハワイアンリトミック」と「産後ママ&ベビーのためのピラティス」は、月1回の実施を継続いたします。

詳細は、おひさま保育園のHPに掲載いたしますのでご確認ください。皆様のご利用をお待ちしております。

おひさま保育園 子育て支援センター



## 《産後ママ＆ベビーのためのピラティス》

ベビーと触れ合いながら、産後ママに必要なピラティスをゆっくりと丁寧に行います。

リハビリが起源のピラティスは、どなたでも安心してご参加いただけます。

「ピラティスって何だろう?」「運動経験ないのだけれど…」「産後から時間が経っているし…」  
という方も大歓迎です！

お産を経験して変わってしまった身体のこと、毎日の育児の中で身体に掛かる負担を少しでも軽くするためにどうすれば良いかなど、一緒に考えながら楽しい時間を過ごしましょう。



## 《ハワイアンリトミック》

ヒーリング効果のあるハワイアンミュージックや、ウクレレの優しい音色に癒されながら、カラフルなレイと可愛らしいハワイアン衣装を身に着けて、親子で一緒に体を動かして楽しみませんか？心も体もリラックスしながらお子様と共に、ふれあい一緒に楽しい時間を過ごしましょう。

