

予約不要!

託児付

女性のためのフィットネス
ピヨピヨママ

どなたでもご参加いただけます

ピヨピヨまつり

2018.10.19 (fri) 10:00
9:40受付開始 途中入退場自由

第1部 10:00~11:00

骨盤底筋エクササイズ

健康運動指導士の屋嘉部めぐみ先生
による楽しいフィットネスレッスン♪
初めての方や運動が久々、体力に自信の
ない方もOK!産後の気になる骨盤底筋群を
中心に気軽に続けられる簡単な運動です。
女性特有の心と身体の不調改善を
目指します。!

屋嘉部先生

持ち物 運動のしやすい服装
汗拭きタオル・飲み物
ヨガマットorバスタオル



第2部

11:15~12:15

体を暖める大切さ講座

~心・からだ・絆を暖める~

子供達の低体温化が問題になっている事をご存じですか?
運動不足と低体温の関係などを中学生の実例をもとに詳しくお話していただけます。
これからの寒くなる季節を前にご家族全員の《暖める》を意識しませんか?

一般社団法人暖の会
代表理事 嶋田武史 氏



一般社団法人 暖の会®

HP▶ <http://www.dannokai.or.jp/>

会場

守谷市民交流館 モリヤガール

守谷市大木966-1
モコバスA ルート右回り
守谷駅西口9:20発 9:37着
【大木】下車300m



参加費 500円

第1部・2部両方参加しても同一料金です!



地域元気活動サポート隊

フィットネスを通じて様々な世代の心と身体の健康をサポートしています。
運動だけではなく友達づくり、リフレッシュできる場所を提供している
ような取り組みをしています。

女性のための
フィットネス

ピヨピヨママ

子育て中の女性がセルフケア体操で元気になる事を目指して北守谷公民館中心に活動中。
守谷市子育て支援センター《夢っこ広場》でも
ウェーブストレッチの講座を毎月開催しています。



LINE@

HPもご覧ください▶ <https://www.c-sqr.net/c/piyopiyomoriyapiyopiyomoriya/>