



1月7日(火)

リズムに合わせてバランスボールで

はずもう!!

日時：2020年1月7日(火)

9:45~10:45

集合場所：草津まちづくりセンター

(草津1丁目4-33)

会費：500円【ボール代含む】



★ママはバランスボールで姿勢が良くなり、筋力アップ・自律神経が整う・肩凝り腰痛改善など関節に負担の少ないエクササイズ。赤ちゃんを抱っこしたままでも弾めます。

★未就学児もボール転がし・ボールリレーや音楽に合わせて手あそびやゲームなど一緒に楽しみましょう!!



- ・草津まちづくりセンター
- ・コーラスサークル
- COLORS
- ・バランスボールサークル
- ポムポムクラブ

お問い合わせ 草津まちづくりセンター ☎077-564-4999

募集期間 12月28日まで