

☆産後ママのバランスボール教室☆

産後の骨盤に負担をかけないバランスボールエクササイズで、

抱っこも授乳もラクラクできる身体作り！

ママ同士の交流も持てて、心も身体もリフレッシュ☆

〈日時〉(※2回企画となります)

3月3日(火) 9:30~11:30 バランスボールとシェアリング

3月17日(火) 9:30~11:30 バランスボール、きらきらステップ商品の試食

〈会場〉

K'BIX 元気21まえばし 中央公民館 4F 401スタジオ

〈講師〉

峰岸圭衣先生 (日本母子健康運動協会インストラクター)

〈募集人数〉

15名 ※応募者多数の場合は抽選となります。

抽選結果は2月25日(火)頃ハガキにてお知らせします。

〈お申込み締切日〉

2月14日(金)

〈参加費〉

500円(2回企画分、試食代含む)



お問い合わせ:080-3715-6673 (前橋ブロック 阿部)

～お申込み方法～

下記の必要事項をご記入の上、総合企画室(裏面右上)までメール、FAX、ハガキのいずれかの方法でお申込み下さい。

○ 企画名

【前橋ブロック委員会 産後ママのバランスボール教室】

○ 氏名(ふりがな)、住所、電話番号(当日連絡のつく電話番号)

お子さんの氏名(ふりがな)・年齢(月齢)・性別 ※託児をご希望の場合は、その旨ご記入下さい。

※生後6ヶ月までのお子さんはママと一緒に♪
6ヶ月以上のお子さんは、託児付き(無料)となります！

※ お預かりした個人情報は、今回の企画のご連絡と組合員活動のご案内のみに使用致します。



ほぺたん広場

ボランティア募集

参加費 無料

昼食と学び

地域の居場所

みんな笑顔に

「ほぺたん広場」とは…
子どもを中心に誰もが立ち寄りやすい「居場所」を通じて、地域の人と人をつなげていく場所です。

一緒に地域の子どもたちの「居場所」を作ってみませんか？

<p>④ 開催日時 ④ 基本毎月第3土曜日 11:00~14:00</p>	<p>④ 募集対象 ④ 開催日の10:00~14:00まで 通して活動できる方</p>	<p>④ 応募資格 ④ 高校生以上</p>
<p>④ 場所 ④ 広瀬第二県営住宅 地域開放スペース 前橋市広瀬町3-30-2 72-A棟 1階</p>	<p>④ 活動内容 ④ あたたかい広場作りのお手伝い 食事作り、片付け、子どもたちの宿題のサポート、話し相手など</p>	<p>④ 募集人数 ④ 10名程度</p>
<p>④ お申込み・お問い合わせ ④ コープぐんま 総合企画室「ほぺたん広場」係 〒376-8523 桐生市相生町1-111</p>	<p>④ 謝礼 ④ 1回2,000円</p>	<p>④ 交通費 ④ 別途支給</p>

TEL: 0120-52-9638 (受付時間 9時~17時)
FAX: 0277-54-1270
mail: gunma_kumikatsu@coopdeli.coop

