

入れ替え  
2部制

1部

親子で  
楽しく！

大人も  
リフレッシュ！

# バランスボール エクササイズ

弾んで 運動 脳トレ リラックス  
しませんか？



こんな方におススメ！

親子で  
一緒にやる！でも  
そうでなくてもOK

お子さんは同じお部屋で  
読書など好きに過ごし  
てもOK

乳幼児連れも  
気軽に参加

あれ？  
最近、汗かいたかな  
適度な運動できます

自律神経整えtime

学生のお友達同士も  
歓迎ニャン

Chiaki先生

体力メンテナンス協会  
バランスボール  
インストラクター

子ども、産後の方もお年寄りも  
みんなに弾んでもらいたい  
です

教員免許(小中高)  
腸活アドバイザー  
醸酵食品ソムリエ



親子の部 ※小学生のみの参加  
はできません

10:00▶10:45

先着 15 組



大人の部

11:00▶11:45

先着 20 名



▲前回の講座の様子

日時 2026年 1月 12 日 (月)

場所 若園交流館 多目的ホール

参加費 大人500円 中高生100円 子ども無料

持ち物 水分 汗拭きタオル 動きやすい服装  
※裸足でレッスンを行います

普段は身体を動かす機会ないので  
嬉しくて参加。膝への負担も  
あまりなく、リズムに合わせながら  
適度に汗をかき  
あっという間の楽しい時間でした

体験者の声

お申込みお問合せはこちら

Follow Me!



Instagram

【主催】



まなviva!

みんなで 学ぼう 楽しもう

【共催】



右のQRコードから  
お申し込みできます



LINE公式アカウント  
まなviva!

〔後援〕 豊田市教育委員会