

入れ替え  
2部制

1部

親子で  
楽しく！

2部

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



## 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

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  
※裸足でレッスンをを行います



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  
醗酵食品ソムリエ



▲前回の講座の様子

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】



mana viva!

みんなで 学ぼう 楽しもう

【共催】



【後援】 豊田市教育委員会

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  
mana viva!