

0～1歳限定  
ママとベビーの

参加無料

# 骨盤エクササイズ



子連れで身体を動かしたい  
月齢の近いママさん達と交流したい  
骨盤のケアをしたい  
そんな要望に応えました！



NPO 法人よしよし代表の末吉喜恵さんがお届けする骨盤ひきしめ体操は誰でも簡単に、赤ちゃんを抱っこしたままでも出来るエクササイズです。身体を動かしながら子育ての悩みを共有し、心も体もリフレッシュしましょう！



8/29

(火)

## 0歳児限定

- 対象 0歳児の子とその母親 12組
- 場所 アイセル21 2階  
フィットネスルーム
- 時間 10:00～11:30
- 講師 末吉 喜恵さん
- 参加費 無料

11/7

(火)

## 1歳児限定

- 対象 1歳児の子とその母親 12組
- 場所 アイセル21 2階  
フィットネスルーム
- 時間 10:00～11:30
- 講師 末吉 喜恵さん
- 参加費 無料

### 講座申し込み先（多数抽選）

0歳児申込期間 8/16(水)17:00まで

1歳児申込期間 10/11(水)10:00から 10/25(水)17:00まで

電話>>>> 054-248-7330 HP>>>> <https://aicel21.jp>

①名前 ②住所 ③生年 ④電話番号 ⑤子どもの生年月日 ⑥子どもの性別



主催：静岡市女性会館 〒420-0865 静岡市葵区東草深町3番18号

# 講師紹介：末吉喜恵さん(NPO 法人よしよし代表)



奈良県出身。1998年、結婚を機に静岡市に移住。自身の経験を活かし子育てサークル「NPO 法人よしよし」を立ち上げる。一男四女の母。

双子出産時に産後の骨盤体操について興味を持ち、助産師さんの助言やチアダンスインストラクターのノウハウを活かして、オリジナル体操「チアササイズ」を作る。

現在は自団体の子育て支援活動や、市内子育て支援センターや生涯学習交流館などから依頼を受けて幅広く活動中。

## 子育て講座スケジュール



日時	8/29 (火) 10:00~11:30	10/16 (月) 10:00~11:30	11/7 (火) 10:00~11:30	1/25 (木) 10:00~11:30	2/22 (火) 10:00~11:30
対象	0歳児と 母親 12組	0~1歳児と 母親 12組	1歳児と 母親 12組	0歳児と 母親 12組	1歳児と 母親 12組
内容	ママとベビーの 骨盤エクササイズ	子どもと絵本を 楽しむヒント	ママとベビーの 骨盤エクササイズ	遊び子育て講座	遊び子育て講座
講師	末吉喜恵さん	女性会館司書	末吉喜恵さん	大川美佐子さん	大川美佐子さん

※詳細は随時、HP やチラシでご案内します。たくさんの方のご参加をお待ちしております！



## アクセス

静岡市女性会館 (アイセル 21)  
〒420-0865 静岡市葵区東草深町 3-18  
TEL 054-248-7330  
HP <http://aice21.jp>

### バス

県立病院高松線「アイセル 21」前で下車  
(静岡駅北口 10 番のりばより乗車 10~15 分)

### 徒歩

JR 静岡駅北口より 30 分  
静鉄新静岡駅より 20 分  
静鉄日吉町駅より 15 分

※ 駐車場は台数に限りがありますので、  
できるだけ公共交通機関をご利用ください

