令和５年　ちゅうりっぷ認定こども園内

6月　ちゅうりっぷ支援センター

	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7 親子で ピラティス	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26 身体計測	27	28	29	30	

親子でピラティスとは？

子育てで、こっている肩、だっこや産後で歪んだ骨盤の調整を目指して！
お子さんと一緒に楽しみながらママ達の心と体のリフレッシュをしませんか？

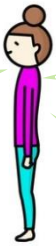
限定　１６　組
※電話予約不可

～【姿勢を正して】気持ちも整えよう！～

最近、“伸び伸び～”と手足を伸ばした事がありましたか？
子育て中は、気付けば猫背で体はガチガチ！だったように思います。猫背はなぜ悪いのでしょうか？

猫背だと…　内臓が圧迫され、肺や気管支などのみぞおち付近の臓器はもちろん、膀胱・子宮などの下腹部付近においても負担がかかってしまいます。

正しい姿勢



代謝が上がる

増々

若々しく見える

背筋を伸ばすようにすれば、自然と深い呼吸がしやすくなります。空気がしっかり体に入り込むことで気の流れが良くなり、気分も整います。子育て中、いつも姿勢よくは出来ませんが、まずは気付いた時に少し伸び伸び～と手足を伸ばし、正しい姿勢を意識してみてはいかがでしょうか？

※利用時間　９：００～１５：００　　※利用日　月～金曜日　毎日開館
砺波市太郎丸２丁目 29－2　　ＴＥＬ　0763（32）7978