



親子のための「リフレッシュ講座」



産後からの体調のみだれを感じながらも
毎日子どものために頑張ってるお母さん♡♡♡
少しだけ自分の時間をとってみませんか？
又は、お子さんと一緒に体操したり、リズム遊びしたり♪



そしたら、変わらない毎日がちょっと違って見えてくるかも？

日程

①11月11日(土) リトミック 2~3歳児とママ

②11月17日(金) ピラティス 0~1歳児とママ

③11月25日(土) リトミック 4~6歳児とママ

時間 ①③13:15~15:00 15分前から受付開始 各105分

②10:00~11:45 (75分体操 30分おしゃべりタイム)

福岡市男女共同参画推進センター・アミカス 3階 軽運動室B

福岡市南区高宮3-3-1 西鉄天神大牟田線「高宮駅」西口すぐ

参加費 1,500円/回 定員9組/回 ※要申込み

対 象 … 生後2か月~就学前のお子さんとお母さん

持ち物 … 飲み物・普通サイズの薄手のタオル・動きやすい服装

ピラティス
体幹強化
体作り
体の歪み解消
ホルモンバランス改善

リトミック
運動不足解消
気分転換
リフレッシュ
五感を刺激する

おしゃべりタイム
意見の共有
仲間づくり
育児の工夫
悩み相談



Body Wind とは、

ゆっくりした体操や呼吸法を通して、心身の健康管理を支援している
市民活動団体です。アミカスでは、時々子育て支援でママとお子さんの
クラスや、中高年の為の免疫力アップクラスを開催しています。

この機会に是非
リフレッシュしに
来てください♡

主催 Body Wind

申込方法：メールで ①お名前 ②電話番号 ③希望クラスとお子様の年齢
をお知らせください。 sumiKya02@yahoo.co.jp

問い合わせ先：090-9797-2997 (平山迄)

クラスでは

リトミック体操とは
音に耳を傾け、音楽を楽しみながら親子で一緒に体を動かしながら音楽を表現していきます。さらに後半は、母親向けにバレエストレッチも行います。

ピラティスとは、
胸式呼吸を用い、効率よく筋肉を鍛えていきます。体の歪みを整え、姿勢を改善し、疲れにくい体を作っていきます。最後はわらべ歌で、赤ちゃんとリラックスです。

おしゃべりタイムでは、
「心身の健康管理の支援」をテーマに悩みの共有、情報交換、友達作りを目的に行っています。これを機に、一人で悩まず共有してみませんか？



クラス風景



講師

飯貝清子

「Ballet Studio Soil」所属

4歳からバレエとピアノを始め、小さい頃から音楽に合わせて身体を動かすことが大好きでした。リトミックを受けてみて、自然と笑顔になり、とても楽しい気持ちになりました。その学びを深めながら、効果や段階を理解すると、益々リトミックを沢山の方に広めたい！知ってもらいたい！と感じました。今回は、子供だけでなく大人も楽しめるリトミックの世界を是非親子で体験していただきたいです。現在、「Ballet Studio Soil」にてバレエ、リトミック指導、絶賛開催中。

【資格】

リトミック研究センター 上級指導資格 / バレエリトミックティーチャー1級資格

【休日の過ごし方】

英会話 / 料理の作り置き / お菓子作り



リトミック体操
担当



平山 純加

市民活動団体「BodyWind」 主宰

ニューヨークにダンス留学。ミュージカル「King&I」や、劇団四季「ライオンキング」に、キーター役として出演。怪我を機に退団。体の学び、動きの探求が始まる。2005年、故郷福岡に戻り、ピラティス・ヨガのインストラクターとして活動開始。出産を機に、地域密着の講座を展開している。現在、ピラティス専門スタジオなどに所属しながら、アミカスやレンタルstudioでグループ教室、プライベートクラス、マシン指導開催中。オンラインクラス「ピラティスで整える！」絶賛開催中。9歳男子の母

【資格】

ポールスターPilates(ピラティス国際資格) / 身体均整師(整体師) / ヨガ療法士 / キッズヨガ / 笑いヨガ / 小学校教諭 / 幼稚園教諭

【休日の過ごし方】

ドライブ / 温泉 / 子供と大きな公園やキャンプ&BBQ



ピラティス
担当

皆様のお越しをお待ちしています♡