

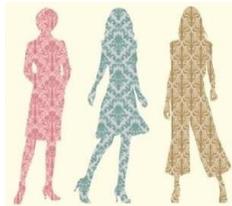
子育て応援セミナー

自分の時間がない、育児で身体がしんどい、そんな子育て中の方を応援します。お友達をつかって子育てをもっと楽しく！

第1回 11月8日(火)

「骨格診断」 ～私を知るはじめての一步～

骨格診断アドバイザー
石塚 瞳



第2回 11月15日(火)

「バレエストレッチ」 ～座って楽しくリフレッシュ～



mama BALLET主宰 中村 陽和
井上バレエ団 高根 由紀子

第3回 11月22日(火)

みんなで わいわい交流会

みなさんで。

※保育はありません

時 間：午前10時～12時
対 象：区内在住の幼児の保護者
*全回参加できる方
定 員：16名(抽選)
場 所：上野毛地区会館
保 育：あり(ひととき保育)
*生後5か月以上～小学校就学前まで
*お子様を同伴しての受講はできません

<申込み>

9月25日(日)～10月16日(日)

*結果は当落にかかわらず10月19日(水)ごろ発送します。

せたがやコールまたは区HP『オンライン手続き』からお申込み
ください。

オンライン手続きの方はこちらから

世田谷区お問い合わせセンター

せたがやコール 

電 話(03)5432-3333

ファックス(03)5432-3100

ご利用時間 午前8時から午後9時まで 年中無休



* 子育て応援セミナー 講師紹介 *

石塚 瞳 先生

10年間デザインに携わり、革小物メーカーで企画デザイナーとして商品開発を担当。色や形のもつ魅力を伝えていきたいとの思いからカルチャースクールや体験イベントでのアシスタント講師としての経験を経て、個人向けのサロン「MEIBI」をオープン。

“あなたの「似合う」を見つけ、自信の持てるスタイルに”をコンセプトに年間300名以上を診断している。

産後、体型が変わって今までの服が似合わない！育児で時間がなくて、服を選んでいく余裕がないそんな悩みを解決します。

骨格診断は自分の骨格に合わせて似合う服が分かるメソッドです。グループに分かれて他の方と比べることで知らなかった自分の特長に気が付くかもしれませんよ！



中村 陽和 先生

幼少よりクラシックバレエを始める。中京テレビ「少年チャンプル第一回高校生ストリートダンス選手権」、調布ストリートダンスコンテスト優勝、ミスダンスドリルフリースタイル部門全国5位。バレエ協会主催公演にて「海と真珠」、「海賊よりオダリスク」などを踊る。その後NY、LAに留学しダンス・バレエを深める。バレエ、ダンスのインストラクター歴15年。現在、2歳児の母として同じく子育て中の方を対象にmama BALLETを主宰。

高根 由紀子 先生

3歳で菊池バレエ研究所にてバレエを始める。菊池武久、藤多賀子に師事。日本バレエ協会神奈川ブロック、川崎市芸術舞踊協会などの公演に出演。2011年4月 有明教育芸術短期大学芸術教養学科入学。辻本早苗、花柳翫一に師事。バレエ、コンテンポラリーダンス、日舞を学ぶ。2013年3月同学卒業。同年4月に公益財団法人 井上バレエ団 入団。全ての公演に出演している。



抱っこのしすぎで腰が痛い、授乳の姿勢をとると背中が辛い！

そんな悩みをバレエの動きを取り入れたストレッチで解消します。バレエ未経験者の方でも大丈夫！ご自宅でも続けていただけるように椅子に座ってできる動きばかりです。皆さんで、楽しく動いて身体をリフレッシュしましょう。

