

令和8年度 盛岡市中央公民館講座

春の

親子ふれあい ベビーヨガ教室



- ❁ 親子で楽しむヨガ
- ❁ 保護者が身体を整えるヨガも！
- ❁ 途中休憩あり
- ❁ 日々の疲れのリフレッシュに！

【講師】

認定NPO法人日本ヨガ連盟
ヨガインストラクター 梅原 麻梨子 さん

日時

【Aコース】 令和8年 4 月 16 日(木) 10:00 ~ 11:30

【Bコース】 令和8年 4 月 23 日(木) 10:00 ~ 11:30

❁ 両コースとも同じ内容です。

会場

盛岡市中央公民館 1階 本館和室 (盛岡市愛宕町14番1号)

対象

3か月 ~ 11か月頃 (首が座り、まだ歩く前の時期) の

子どもとその保護者 **先着10組**

持ち物

☐ 床に敷く用のバスタオル
またはヨガマット

☐ 子どもを包む用のバスタオル

☐ 体温調節ができる動きやすい服

☐ 靴下 (タイツは滑るので避ける)

☐ 水分補給用の飲み物

☐ おむつ等のいつものお出かけセット

☐ 保険料 (1名につき30円)

申込 期間

令和8年 3 月 18 日(水) 10:00 から

令和8年 4 月 7 日(火) 10:00 まで

❁ 定員に達し次第、受付終了といたします。

❁ 右の二次元コードからお申し込みください。



お願い

当館駐車場台数には限りがあり、混雑時は満車となり駐車できません。
また、周辺には有料駐車場も無いため、公共交通機関等での来館に御協力ください。

【お問い合わせ先】 盛岡市中央公民館 (電話番号: 019-654-5366) ※月曜日休館 (月曜日が祝日の場合はその翌日)