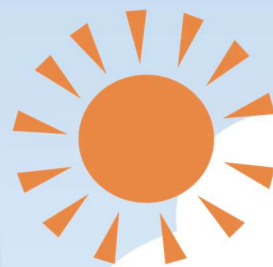


令和8年度 盛岡市中央公民館講座

真夏の

親子ふれあい ベビーヨガ教室



赤ちゃんともふれあいながら、親子で楽しく参加できるヨガ教室です。
保護者の方の体を整えるヨガも取り入れ、途中で休憩をはさみながらゆったり進めていきます。
涼しいお部屋で心も体もリフレッシュしませんか？パパの参加も大歓迎です◎



日 時	令和8年 8 月 27 日(木) 10:00 ~ 11:30
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	盛岡市民 で 3か月 ~ 11か月頃 (首が座り、まだ歩く前) の 子どもとその保護者 先着10組
費 用	保険料 (1名につき 30円)
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
持ち物	☐ 床に敷く用のバスタオルまたはヨガマット ☐ 靴下 (タイツは滑るので避ける) ☐ 子どもを包む用のバスタオル ☐ 水分補給用の飲み物 ☐ 体温調節ができる動きやすい服 ☐ おむつ等のいつものお出かけセット
申 込	令和8年 8 月 5 日(水) 10:00 から 令和8年 8 月 18 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】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)