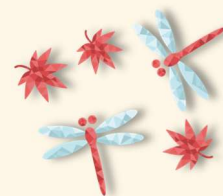


秋の

親子ふれあい

ベビーヨガ教室



赤ちゃんとふれあいながら、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と進めていきます。

秋のひとつき、お子さんと一緒に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 **11** 月 **5** 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(タイツは滑りやすいのでご遠慮ください) |
| ☐ 子どもを包む用のバスタオル | ☐ 水分補給用の飲み物 |
| ☐ 動きやすく、体温調節しやすい服装 | ☐ おむつ等のいつものお出かけセット |

申 込

令和8年 **10月7日(水) 10:00 ~ 10月27日(火) 10:00**

- ❖ 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。