

令和8年度 盛岡市中央公民館講座

初夏の

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ベビーヨガ教室です。
保護者の方自身の身体を整えるヨガも取り入れ、途中休憩をはさみながらゆったり進めます。
日々の疲れをほっと癒す、初夏のリフレッシュタイムを過ごしてみませんか。



日時	令和8年 6 月 11 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、まだ歩く前の時期) 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	<input type="checkbox"/> 床に敷く用のバスタオルまたはヨガマット <input type="checkbox"/> 靴下 (タイツは滑るので避ける) <input type="checkbox"/> 子どもを包む用のバスタオル <input type="checkbox"/> 水分補給用の飲み物 <input type="checkbox"/> 体温調節ができる動きやすい服 <input type="checkbox"/> おむつ等のいつものお出かけセット
申込	令和8年 5 月 12 日(火) 10:00 から 令和8年 6 月 2 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)