

豊橋市民生委員児童委員協議会子育て支援事業

# 子育てリフレッシュ！ ～バランスボールヨガ～

たまにはお子さんを託児の方々にお任せして、バランスボールヨガをしながら、他の参加者や講師とお話しして、心と身体をリフレッシュしませんか？

- **日 時** 令和5年**11月28日**（火） **10:00～12:00**  
（受付9:30～）
- **会 場** 豊橋市総合福祉センター**あいトピア**（豊橋市前畑町 115）
- **講 師** **鈴木 佐和子** さん  
さわ助産院×産後ケアハウス「虹色びれっじ」院長、助産師  
産後ケア&ベビーケアインストラクター、 バランスボールインストラクター  
魔法のしつもん認定講師
- **定 員** **15**名（申込順）
- **参加対象** **6歳児までの子どもの保護者**
- **持 ち 物** **ヨガマットまたは大きめのバスタオル**
- **参 加 費** **無 料**
- **託 児** **無 料** ※事前申込みが必要ですので、参加申込みの際にお申し出ください。
- **申し込み** **11月10日**（金）までに下記へお電話でお申し込みください。  
お友達もお誘いあわせのうえ、ふるってご参加ください！



**【お申し込み・問合せ先】**

社会福祉法人 豊橋市社会福祉協議会

TEL：52-1111

主 催：豊橋市民生委員児童委員協議会  
豊橋市

# 会場地図

- 総合福祉センター あいトピア (豊橋市前畑町 115)

