

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／会場

令和7年 **10月28日**（火）／ 保健所・保健センター**ほいつぷ**（中野町）

11月10日（月）／ 総合福祉センター**あイトピア**（前畑町）

※連続講座ではありません。どちらか都合の良い日をお選び下さい。

●時 間 各日 **10：00～12：00**（受付9：30～）

●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 各日 **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。参加申込みの際にお申し出ください。

●申し込み **各開催日10日前**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】

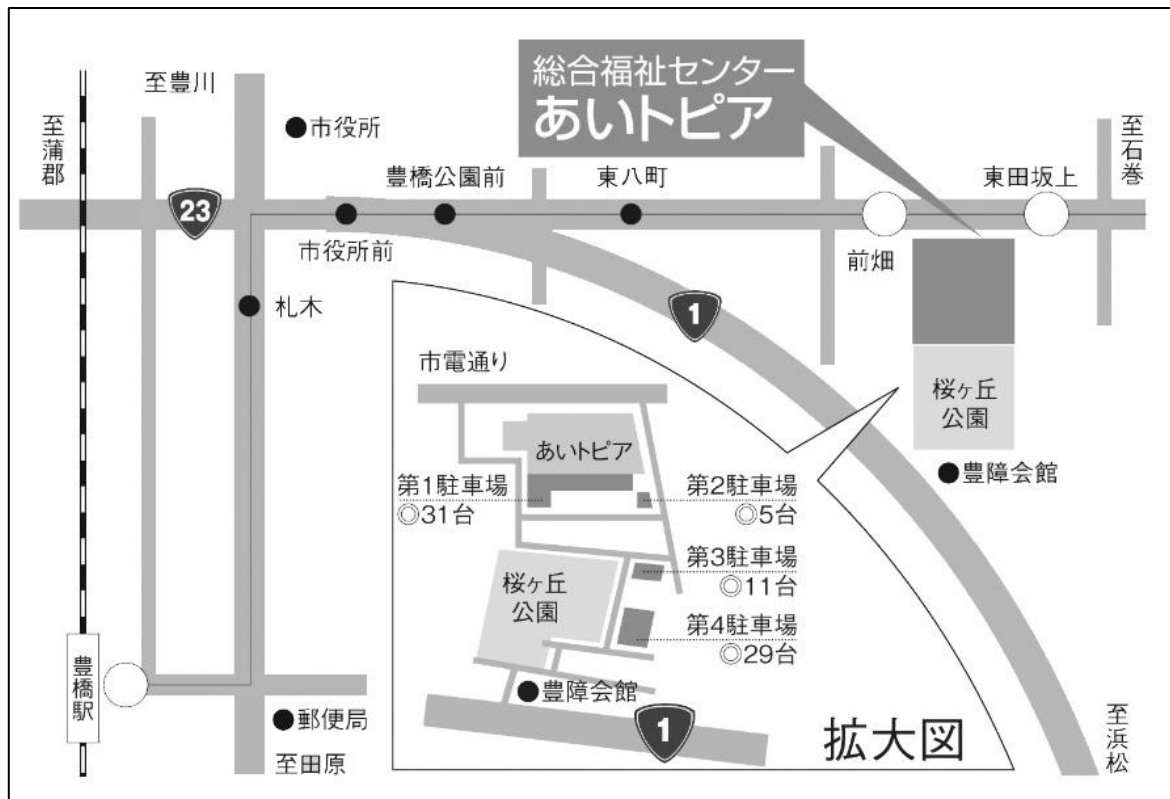
社会福祉法人 豊橋市社会福祉協議会

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）



- 保健所・保健センター(ほいつぷ) (豊橋市中野町字中原 100)

