

ベビトレヨガ教室

地域及び周辺地域の住民の交流促進を通じて心豊かな子どもを育て、人を思いやる心、共に学びあい人権意識の高い地域をつくることを目的とし、東部児童館では親子ヨガ教室を開催します。ママとベビー参加型、産後ママの身体のケアと0歳(首座り)～3歳までのお子さんの脳や身体の成長をサポート。令和8年8月から毎月1回(合計4回)開催します。



★ママへの効果★

産後の骨盤矯正 / 姿勢矯正
女性特有の不調の緩和
精神的な安定

★ベビーへの効果★

脳トレ / 運動機能の
発達 / 免疫力向上

	日程	申込期間
1回目	令和8年8月19日(水)	8/5～8/12
2回目	令和8年9月16日(水)	9/2～9～9
3回目	令和8年10月21日(水)	10/7～10/14
4回目	令和8年11月18日(水)	11/4～11/11

時 間 午前10時30分～11時30分
対 象 未就学児(0歳(首座り)～3歳)とその保護者
定 員 5組程度
講 師 伴 理絵(ヨガインストラクター)
参加費 無料
持ち物 水筒(水分補給必修)、タオル
お部屋にマットを敷きますが、持参のヨガマットやバスタオルをご使用
頂いても大丈夫です。
服 装 動きやすい服装
場 所 東部児童館 1階 キッズハウス

申込先 亀岡市東部児童館
☎0771-23-0946
午前9時から午後5時(日・月・祝日休館)

・講師は3児のママです。当日は講師も未就学児と一緒に参加されます。
・天候や講師都合により、延期もしくは中止とさせて頂く場合は、お電話にてご連絡いたします。
ご了承ください。