

後期 乳幼児学級のご案内

共感しあえる子育ての先輩や仲間との出会いは、この時期とても大切です。
学級では体操などで心と体のリフレッシュをするほか、子育ての心構えやヒントを学びます。
ぜひ、ご参加ください♪

回	開催日		学習課題	講師名
1	令和7年 9月11日	木	子育てママを応援 ～ママの心とカラダの健康づくり～	健康運動指導士 高橋千恵子
2	9月25日	木	ママのためのやさしいヨガ	ヨガインストラクター 須田恵利華
3	10月9日	木	フラダンスの動きでリフレッシュ体操	アロハフィットネス 飯田恵美
4	10月23日	木	ベリーダンスで心も体もリフレッシュ	ベリーダンスインストラクター Samar（サマル）
5	11月6日	木	ピラティスで産後のボディケア！ ～今も未来も動ける体へ～	姿勢改善トレーナー 高木朋美

※講師等の都合により、内容等を変更することがあります。

- 時間 午前10時～11時30分
- 場所 北部公民館 大会議室
- 対象者 安城市内在住、在勤で0～5歳の子をもつ親
- 定員 託児数（15人）を考慮して、受講者人数を決定します。
（定員を超えた場合は抽選となります。）
- 参加費 無料
- 持ち物 筆記用具、体操のできる服装、ヨガマットなど
（必要なものは事前に連絡します。）
- 託児 生後6カ月以上～未就園児（9月11日現在）のお子さんを無料で
託児世話人がお預かりすることができます。
- 申込み 7月15日（火）から8月14日（木）午後5時までの間に
北部公民館窓口または右のQRコードからお申込みください。
※申込期間終了時点で定員を超えた場合は、抽選を行います。
※抽選結果は8月16日（土）午後1時以降に、公民館窓口および
ホームページで公表しますので、ご確認ください。
- 問合せ 安城市北部公民館 98-3751



（申込QRコード）