

令和7年度北部公民館乳幼児学級【後期】開催状況

○時 間 午前10時～午前11時30分

○会 場 北部公民館 視聴覚室

回	開催日	曜日	学 習 内 容	講 師	開 催 状 況
1	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 高橋千恵子氏	
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 須田恵利華氏	
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 飯田恵美氏	
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)氏	
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 高木朋美氏	