

# 令和7年度 東部家庭教育学級

第1回 5月28日

「家族仲よし、子どもいきいきの子育て」



「文聞分」主宰  
高田 浩史先生



第2回 6月11日

「フラの動きを取り入れたリフレッシュ体操」



アロハフィットネス  
飯田 恵美先生



第3回 6月25日

「呼吸が大事！骨盤底筋エクササイズ」



ピラティス  
中川 ゆり子先生



第4回 7月9日

「子育て×わたし あなたらしいつながりを」



子育てねっと  
わはは  
古永 範恵先生



第5回 9月3日

「創造力を育てるおもちゃの選び方・与え方」



おもちゃと絵本の  
カルテット代表  
藤田 篤先生



第6回 9月17日

「日常に活かす東洋医学 ツボで健康づくり」



鍼灸マッサージ  
たかはし代表  
高橋 裕子先生



第7回 10月1日

「心地よい親子関係を考えよう」



産後指導士  
鈴木 様子先生



第8回 10月15日

「リラックスヨガ」



ラクシュミヨガ  
小林 そら先生

