

豊橋市民生委員児童委員協議会子育て支援事業

# 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6年10月24日(木) / 保健所・保健センターほいっぷ(中野町)

11月11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ので、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】

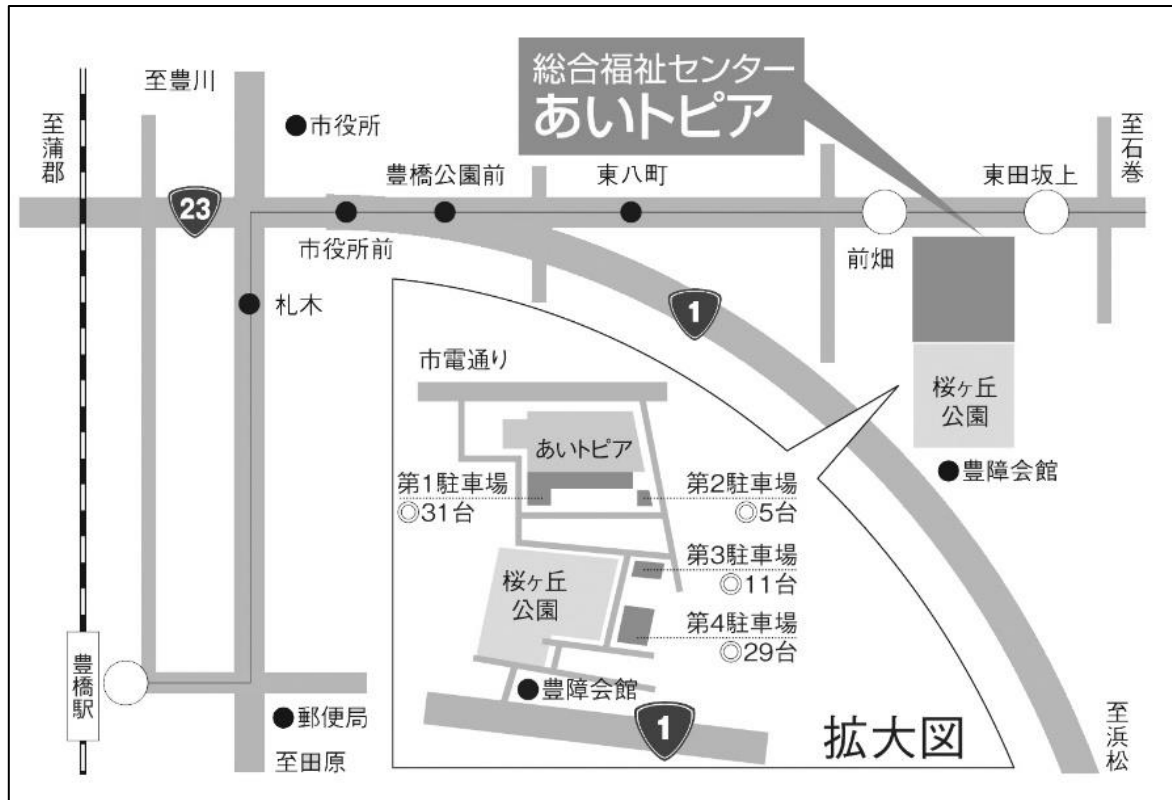
社会福祉法人 豊橋市社会福祉協議会

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・保健センターほいっぷ (豊橋市中野町字中原 100)

