

# 1月 ぴよひろ

参加  
無料だよ

## 「ヨガ& 有酸素運動」

とき：1月23日(木)  
10:00～11:45

※「ヨガ&有酸素運動」は10:15～11:15の予定です。

様々な健康効果が期待できる「ヨガ&有酸素運動」で冬場の運動不足を解消しましょう。  
申し込みは不要です。当日、会場においでください。

会場：中央公民館岩木館 1階大和室（弘前市大字賀田 1丁目 18-3）

講師：三上 清美さん

対象：乳幼児の親子

持ち物：汗拭きタオル、バスタオル、飲み物、子どものおやつ

※動きやすい服装でおいでください。

申し込み  
不要です。



※「ヨガ&有酸素運動」終了後は、おやつタイム（おやつは持参）絵本の読み聞かせがあります。お気軽に遊びに来てください。（時間内の出入りは自由です）

※“ぴよぴよひろば”は毎月第4木曜日の開催です。

次回の“ぴよぴよひろば”は令和7年2月27日(木)『春のお茶会』の予定です。  
詳細は次号でお知らせいたします。

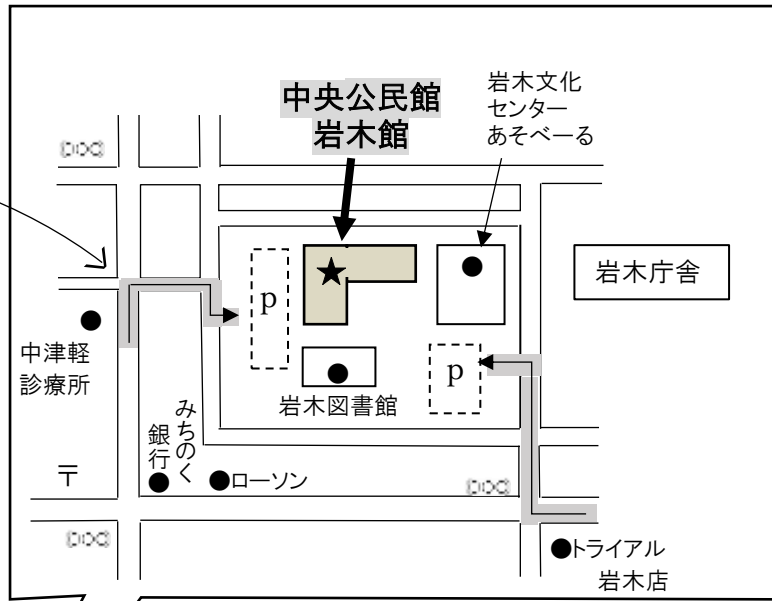


中央公民館岩木館  
ホームページはこちら



【お問い合わせ先】  
中央公民館岩木館 Tel. 0172-82-3214  
担当：中山・笹・京野

信号がないので  
気をつけて！



お車でお越しの際の  
所要時間めやす

弘前駅 →  
車で約 25 分

弘前市役所  
本庁舎 →  
車で約 15 分

中央公民館  
岩木館

駐車場は無料です。  
あそびに来てね♪

