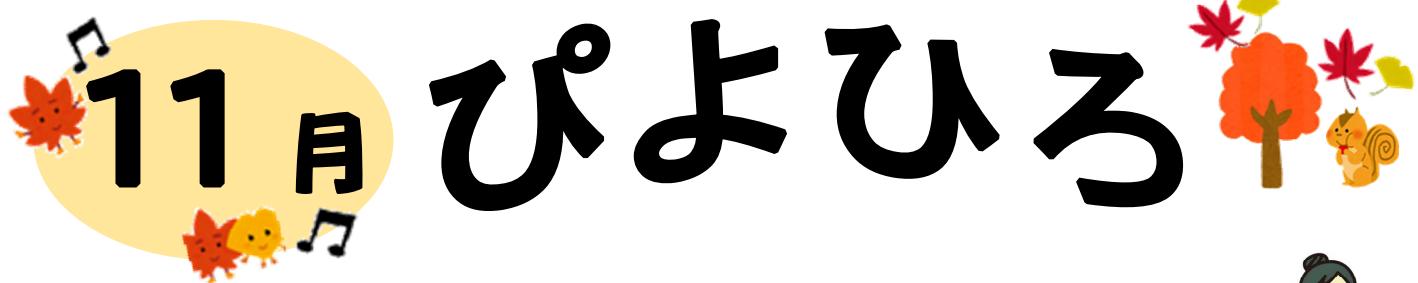


令和7年度 子育てサロン 岩木ぴよびよひろば



11月

ぴよひろ

～楽しく弾んでリフレッシュ～



バランスボール体験♪

日 時：11月27日（木）

10:00～11:45

バランスボールは10:15～11:15の予定です。

骨盤まわりの筋肉や体のバランス、姿勢を整え産後の体力回復にもぴったりなバランスボール。音楽に合わせて楽しく全身運動をして心も体もリフレッシュしましょう♪

事前申し込みの上、ご参加ください。バランスボールは講師が準備してくださいます。

会 場：中央公民館岩木館大和室（弘前市大字賀田1丁目18-3）

集合は岩木館小和室

講 師：(一社) 體力メンテナンス協会バランスボールインストラクター

骨盤矯正師、産後ケアアンバサダー 吹田 紗也加さん

対 象：乳幼児の親子 ※別室で託児となりますので、お子様用のおやつ
飲み物、おむつなどをご用意ください。

参加費：500円（当日でOK）

持ち物：ヨガマット、飲み物、汗拭きタオル、おやつ、飲み物

申し込み締切
11/20（木）



※ バランスボール終了後は、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。
(時間内の出入りは自由です)

※ “ぴよびよひろば”は毎月1回の開催です。

次回の“ぴよびよひろば”は12月25日（木）『もちつき会』の予定です。
詳細は次号でお知らせいたします。



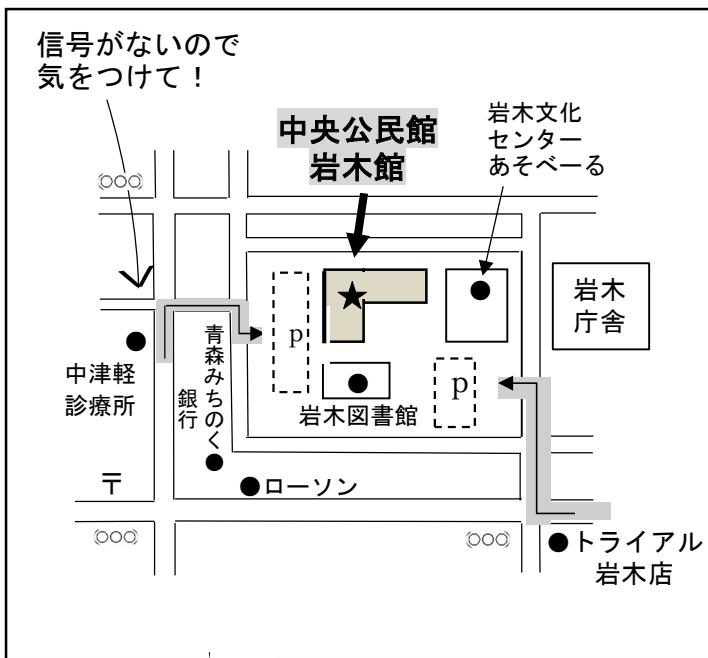
中央公民館岩木館
ホームページはこちら



【お問い合わせ先】

中央公民館岩木館 Tel 0172-82-3214

担当：中山・笠・京野



信号がないので
気をつけて！

中央公民館
岩木館

岩木文化
センター
あそべーる

中津輕
診療所

青森み

●ローソン

●トライアル
岩木店

弘前駅

車で約 25 分

弘前市役所 李厅舎

車で約 15 分

中央公民館
岩木館

駐車場は無料です。
遊びに来てね♪



令和7年度 年間行事予定

- | | | |
|-------------|------------|---------------|
| 5月 8日 (木) | 読み聞かせ | ※都合により第2木曜日開催 |
| 6月 26日 (木) | あんよセラピー | |
| 7月 24日 (木) | プールであそぼう！ | |
| 8月 28日 (木) | コーヒー講座 | |
| 9月 18日 (木) | リフレッシュ講座 | ※都合により第3木曜日開催 |
| 10月 23日 (木) | サンキャッチャー作り | ※岩木文化祭出展 |
| 11月 27日 (木) | バランスボール体験 | |
| 12月 25日 (木) | もちつき会 | ※岩木地区子育て支援員主催 |
| 1月 22日 (木) | みそ玉づくり | |
| 2月 26日 (木) | 春のお茶会 | |