

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のバランスボール。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いただきます。

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) 体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)

※ “ぴよぴよひろば” は毎月1回の開催です。

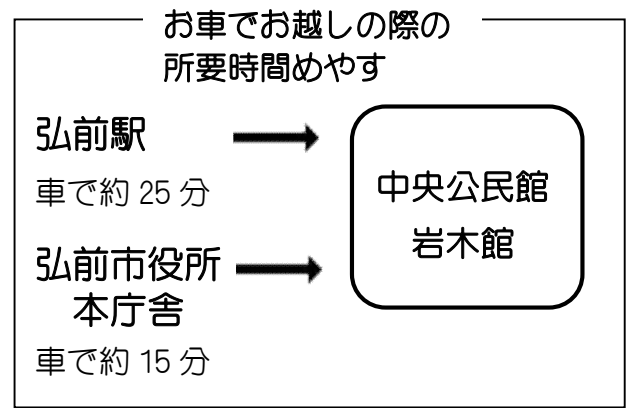
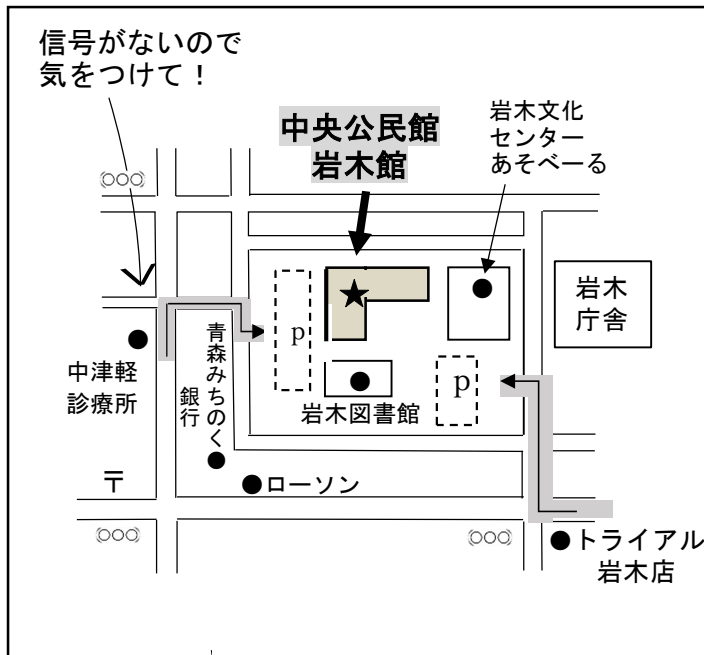
.....
次回の“ぴよぴよひろば”は12月25日(木)『もちつき会』の予定です。
詳細は次号でお知らせいたします。
.....



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・笹・京野



駐車場は無料です。
あそびに来てね♪



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 2 6 日 (木) | あんだよセラピー | |
| 7 月 2 4 日 (木) | プールであそぼう！ | |
| 8 月 2 8 日 (木) | コーヒー講座 | |
| 9 月 1 8 日 (木) | リフレッシュ講座 | ※都合により第 3 木曜日開催 |
| 1 0 月 2 3 日 (木) | サンキャッチャー作り | ※岩木文化祭出展 |
| 1 1 月 2 7 日 (木) | バランスボール体験 | |
| 1 2 月 2 5 日 (木) | もちつき会 | ※岩木地区子育て支援員主催 |
| 1 月 2 2 日 (木) | みそ玉づくり | |
| 2 月 2 6 日 (木) | 春のお茶会 | |
- ※行事予定は変更になる場合があります。