

～親の学習事業～

ベビーヨガでリラックス & おしゃべりタイム



全2回

ベビーヨガで赤ちゃんとのスキンシップを取りながら、親子でリラックスした時間を過ごしましょう。

親子でリフレッシュした後は、ファシリテーターの進行によるおしゃべりタイム。日頃の子育てで感じていることについて、みんなでお話ししましょう！

子育ての情報交換や仲間づくりに、ぜひご参加ください。

★会場 本太公民館 2階 和室

★対象 令和8年9月10日時点で生後3か月～
1歳未満の子どもとその保護者

★定員 10組（抽選）

★日時・内容



	日程	時間	内容
1	9/10 (木)	10:00 ～ 11:30	ベビーヨガ
2	9/17 (木)	10:00 ～ 11:00	ベビーヨガ
		11:00 ～ 12:00	おしゃべりタイム

★費用 無料

★講師 渋谷 典子 氏（チャイルドボディセラピスト・ヨガインストラクター）

★進行役 親の学習ファシリテーター

★持ち物 大きめのバスタオル、飲み物（水分補給用）、
動きやすい服装（保護者の方）、赤ちゃんに必要なもの

★申込み 8月3日（月）～ 8月18日（火）WEBで申込み

★抽選結果 8月24日（月）9:00 からWEBマイページで確認できます。また、同日中にメールでお知らせします。

子育てサロン「すくすく広場」

7月27日（月） 10:00～12:00

- 会場 本太公民館 2階 和室・体育室
- 対象 0～3歳児とその保護者
- 定員 20組
- 費用 無料
- 持ち物 飲み物（水分補給用）、
室内履き（体育室で遊ぶ子、スリッパ不可）、
オムツ持ち帰り袋、その他お子さんに必要なもの
- 申込み 不要。当日、和室で受付を行います。



体調を確認し、
お越しください。



7月16日
(木)

IT サロン本太

9:30～11:30



- ★内容 LINE で家族・友人とつながる
- ★会場 本太公民館 1階 講座室
- ★費用 300 円（資料代）
- ★持ち物 ご自身のスマートフォン（機種は問いません）、筆記用具
- ★申込み 当日、講座室入口 9:20～9:30 に受付します。
- ★主催 ICT サークル浦和

事前申込は不要です。

休館日

7月15日（水）は保守点検のため、本太公民館は休館します。
施設予約端末は 17:15 までご利用いただけます。

※諸事情により、事業の中止や内容を変更する場合があります。