

無 料

令和5年度ワーク・ライフ・バランス推進事業

赤ちゃんと一緒に パパママヨガ

アトリオンビル6階で
開催！



& share books

1回目

7/2 (日)

10:30~12:00

2回目

7/23 (日)

10:30~12:00

パパママヨガ

育児疲れが癒される！
赤ちゃんと一緒にヨガ体験

share books

赤ちゃんと一緒に絵本 LIFE の
楽しみ方を体験

生後 10 か月までの赤ちゃんパパとママと一緒に参加ください!!

講 師

岡部 のぞみさん
(ヨガインストラクター)

秋田市出身。ヨガ歴6年。学生時代にヨガを学びはじめ、呼吸の大切さと心身の変化を体感する。心とからだの持続的な健康と幸せの味方になる"well-being yoga"をテーマに県内でヨガ講師として活動。

全米ヨガアライアンス RYT200 取得。



講 師

遠藤 美弥子さん
(おはなしの扉代表)

東京都生まれ。中学校教員を経て、会社員をしながら「すばなし」ボランティアとして活動。結婚後は秋田の様々な場所で「おはなし会」のボランティア活動を行っています。魁新聞の絵本の欄で絵本の紹介を担当しています。



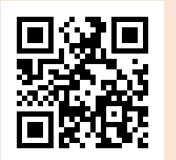
先輩パパ

今野 敬治さん(35歳)

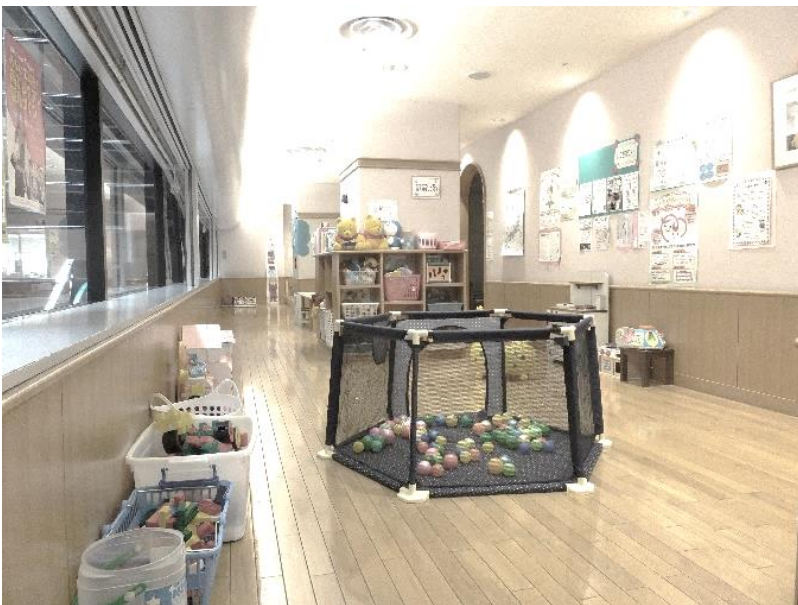
一児(5歳)の父、主夫です。生まれは九州で、秋田で暮らし始めて10年です。工作や絵本を通して息子と遊ぶのが好きです。2人でよくアトリオンの「こどもサロン」に遊びに行きます。絵本も借ります。



- 開催日時／ ① 2023年7月2日(日) ② 2023年7月23日(日)
どちらも10:30~12:00
- 会場／ アトリオンビル6F プラッツL 多目的研究室
- 対象者／ 生後10ヶ月までの赤ちゃんとその夫婦 先着10組(2回参加の方優先)
- 持ち物／ ①飲み物、大人の方は動きやすい服装でお越しください(更衣室あり)。
①、②バスタオル(赤ちゃんを寝かせる敷物)
オムツ、飲み物など、赤ちゃんとお出かけ時の持ち物
- 申込み／ ①、② 6月28日(水)まで電話かメールでお申し込みください。
電話：018-836-7853
Mail：akitawmc@alpha.ocn.ne.jp
秋田県中央男女共同参画センターホームページからも申し込みできます。
<http://akitawmc.com/>
●ご家族の名前と年齢(月齢)、連絡先をご記入ください。
- 参加費／ 無料
- お問い合わせ／ 秋田県中央男女共同参画センター
〒010-0001 秋田市中通2-3-8 アトリオン6階
☎ 018-836-7853 Fax 018-836-7854



「こどもサロン」紹介 アトリオンビル6階



個人でもグループでも利用できます

子どものための絵本や遊具がたくさんあります。
どなたでも自由にお使いください。