令和８年度　子育てサロン 岩木ぴよぴよひろば

11月 ぴよひろ



～カラダ整う～



参加無料です♪

筋膜リリース

日　時：11月26日（木）

１０：００～１１：４５

※ 筋膜リリースは 10：15 開始の予定です。

アロマオイル（ブレンドしたオイルを足裏などに塗ります）に癒されながら全身をリリースして、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。

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）

講　師：ＴＯＭＯＭＩピラティススタジオ　木村　友美さん

対　象：乳幼児と保護者５組

※ 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。

持ち物：汗拭きタオル、おやつ、飲み物、動きやすい服装でおいでください。

申し込み締め切り：11月19日（木）までにお申し込みください。

事前申し込みしてね♫



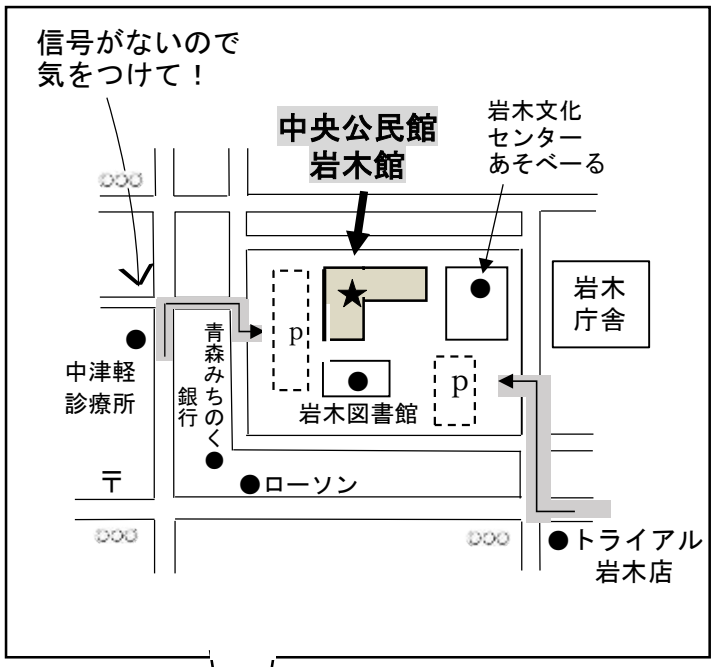
※ 筋膜リリース終了後は、おやつタイム（おやつは持参）絵本の読み聞かせがあります。（時間内の出入りは自由です）

次回の“ぴよぴよひろば”は 12 月 24 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



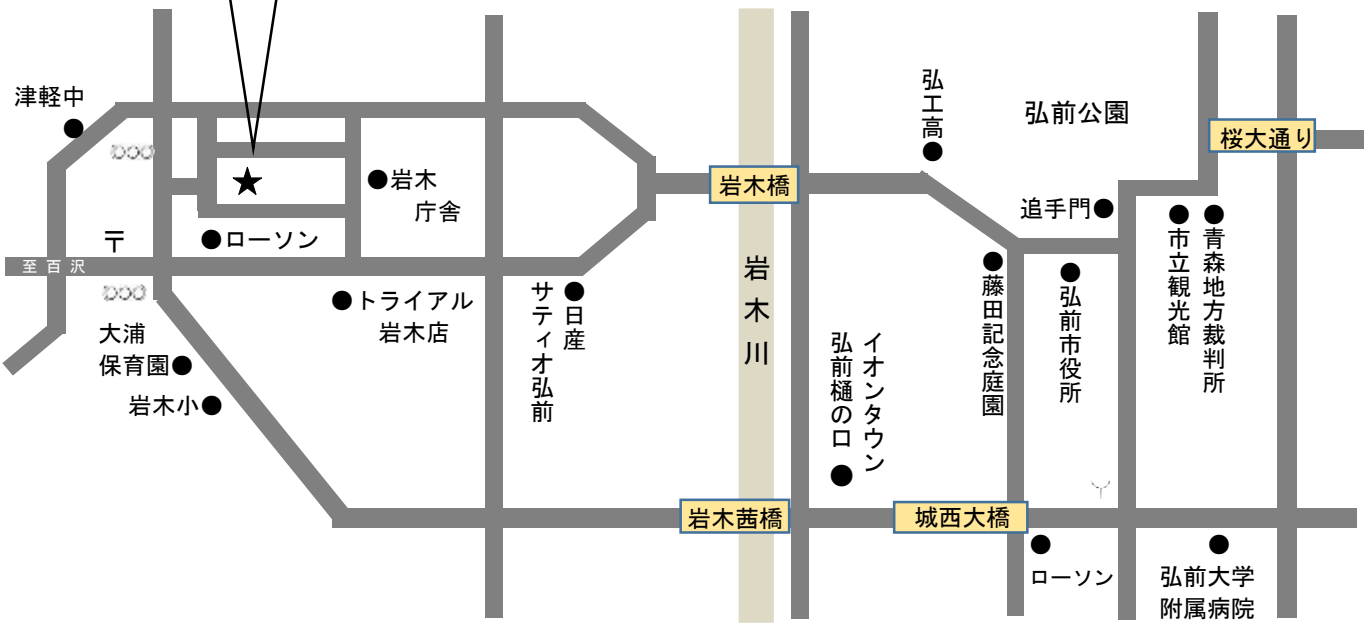
お車でお越しの際の
所要時間めやす

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





令和８年度 年間行事予定

5月	14日（木）	読み聞かせ	※会場都合のため第２木曜日
6月	25日（木）	シーグラスアート体験講座	
7月	23日（木）	プールであそぼう♪	
8月	27日（木）	親子リズム音遊び教室	
9月	17日（木）	リフレッシュ講座	※講師都合のため第３木曜日
10月	22日（木）	スカンディアモスアート講座	※岩木文化祭出展
11月	26日（木）	筋膜リリース体験	
12月	24日（木）	もちつき会	※岩木地区子育て支援員主催
1月	28日（木）	料　理	
2月	25日（木）	春のお茶会	

※開催日、行事予定は変更となる場合があります。