

親子で

温

こころも
からだも
めくもる

椅子ヨガ

参加
無料

お子さんと、ヨガを通じたふれあいの時間を
過ごしてみませんか？

お子さんをひざにのせてするポーズなど、親子で一緒に
できるヨガや運動あそびを紹介！

「イス」をつかうから、からだへの負担も少なく、
どなたでもらくらくかんたん！おうちでも実践できます。

適度な有酸素運動で育児ストレスを解消して
リフレッシュ！また、からだを動かすことで、
幼児期のお子さんの運動機能の発達を
促しましょう！

2025
12/23 10:00
12:00
(火)

場所：大阪市立中央図書館 5階 中会議室

対象：大阪市内在住の1～2歳のこどもとその保護者

定員：20組（先着受付）

- ・ 一時保育あり（※事前申込必須。1歳以上、先着8名）
- ・ 手話通訳あり（※事前申込必須）
- ・ 一時保育・手話通訳の申込締切：12/9

講師：山下 久美子さん
ヨガ・ピラティスインストラクター
大阪市生涯学習インストラクター



いちょうネット



11/26 (水)
00:00 ~
申込受付開始

申込方法

お申し込みは『いちようネット』で **11/26(水)** から先着受付です。
入力フォームに必要事項を入力し、お申し込みください。

- ① **保護者の方のお名前でお申し込み**ください。
 - ② 参加できることものの最大人数は「**2名**」までとなります。
 - ③ 備考欄に必ず、以下の事項をご入力ください。
 - ・参加することものの人数、名前、年齢
 - ・一時保育の希望の有無（希望する場合はことものの名前、年齢も入力）
 - ・手話通訳の希望の有無
- ※ 一時保育、手話通訳をご希望の場合、事前申込が必要です。
※ **一時保育は「1歳以上のこどもで、先着8名」**です。
※ 一時保育・手話通訳の申込は **12/9(火)**が期限となります。

持ち物

- ・手ぬぐいか フェイスタオル
（幅 30～35cm くらい、
長さ 80～90cm くらい）
- ・汗ふきタオル
- ・飲み物
- ・お子さんに必要なもの
（おむつなど）

※会場は土足のカーペット床ですが、
靴を脱がれる場合は替えの靴下などを
ご用意ください

動きやすい服装（パンツ、
スニーカーなど）でお越し
ください。



11/26(水)
00:00 ~
申込受付開始

お申し込みは
こちらから



アクセス

大阪市立中央図書館 5階
(大阪市西区北堀江4-3-2)

最寄り駅・出口
Osaka Metro 千日前線
Osaka Metro 長堀鶴見緑地線
西長堀駅下車 7号出口すぐ



主催

大阪市教育委員会事務局 生涯学習部 生涯学習担当

お問い合わせ

大阪市教育委員会事務局 生涯学習部 生涯学習担当

電話：06-6539-3348 FAX：06-6532-8520

親力アップサイト

