

ココロもカラダも  
元気になれる！

令和6年度芦屋市男女共同参画センター講座

# 0歳ベビーとママの ヨガ講座

受講料  
無料

好評につき  
本年度も開催します

休みのない家事や育児…自分自身のケアを後回しに  
してしまって知らないうちに心も身体も疲れていませんか？  
お子さんの心身の発達のためのベビーヨガと、  
ママのお悩みに沿ったヨガプログラムでリフレッシュの時間を過ごしましょう！

日時

4月26日（金）

①午前10時～正午 ②午後1時30分～3時30分

☆お申し込みは①・②いずれかをお選びください

会場

芦屋市男女共同参画センター  
2階大会議室

対象

0歳児のお子さんとお母さん  
※一人歩きをされる前のお子さんが対象です

定員

各回 8組（先着順）

一時保育

各回 6人（要予約）

保育料 1人300円（対象：1歳以上の未就学児）  
お母さんと講座にご参加されるお子さんの  
お兄さん・お姉さんを講座時間中お預かりします

講師

ヨガインストラクター  
彩りyoga主宰

藤本 亜希子さん

こんな悩みをお持ちの  
ママにおすすめ

- ★疲れが溜まっている
- ★リフレッシュする時間が  
とれない…
- ★ママ同士で情報交換をしたい etc

## 受講者アンケートより

- ★寝転がって大の字になることがないので体を動かしてとても気持ちが良かったです
- ★子どもとの生活で中々動かさないところを動かすことが出来てとてもリラックス出来た  
ひとときとなりました
- ★子どもが近くにいるけど目を離していいということが安心感があり、気が抜けて  
リラックスできました…etc

## 講座風景



## 参加いただく方へ

- ・水分補給のための飲み物を各自ご持参ください。
- ・当日は会場にプレイマットを敷きます。気になる方はヨガマット、バスタオル等をご持参ください。
- ・服装は動きやすい服装であれば自由です。ただし、ワイドパンツ等、裾の広がっているものはお控えください。
- ・抱っこ紐をお持ちの方は、当日持参いただければ、正しい装着方法や調整の仕方をお伝えします。

申込方法等は裏面へ

## 講師紹介

彩りyoga主宰

藤本

亜希子さん

ヨガインストラクター  
ISD個性心理学  
インストラクター



ヨガ歴23年、ヨガインストラクター歴15年。  
金融機関勤務時代、精神的・身体的な疲労に危機感を覚え、ヨガ教室へ通うようになったことをきっかけに、インストラクターに。妊娠出産を機に、一旦ヨガ指導から離れるも、自身の育児に行き詰まりを感じ、再びヨガの道へ。お母さんがお子さんと一緒に通えるヨガ教室を2014年開講。お子さんが主体の教室ではなく「ママが主役」をモットーに、神戸市内の児童館や団体向けに出張レッスンをを行う等、幅広く活動中。

## 講座当日のスケジュール



開場・受付（講座15分前～）

ベビーヨガ・お歌・手遊び（約20分）

ママのリフレッシュヨガ（約40分）  
※ママがヨガ中、一緒にご参加のお子さんを会場内で保育サポーターが見守ります

ヨガ終了、交流・質問タイム（約30分）

帰宅準備・解散

※時間は目安となります

## 4月1日（月）より申し込み開始（先着）

専用の申込フォームよりお申し込みください。

申込フォームからのお申し込みが難しい場合は、下記の問い合わせ先にお電話（日曜日を除く）でお問い合わせください。

申込締切 4月23日（火）



申込フォーム



こちらから  
ホームページを  
ご確認ください

### ご参加時のお願い

- ・発熱（37℃以上）や咳、くしゃみ等の風邪症状があるなど、体調がすぐれない場合は参加をお控えください。
- ・ご来館の際は手指消毒（もしくは手洗い）、咳エチケットへのご協力をお願いします。
- ・悪天候、その他やむを得ない事由により、開催を中止または延期とさせていただきます。開催については、芦屋市ホームページでご確認ください。

〒659-0064

芦屋市精道町8番20号 芦屋市役所分庁舎1・2階  
芦屋市男女共同参画センター ウィザスあしや

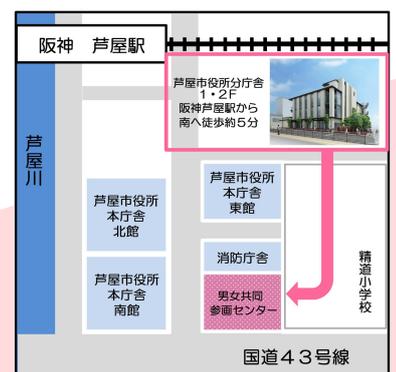
【TEL】0797-38-2023

【E-mail】josei-ce@city.ashiya.lg.jp

【開館時間】午前9時～午後5時30分

【休館日】日曜、祝日、12月28日～1月4日

申し込み  
問い合わせ先



※自転車でお越しの方は地下1階駐輪場及び市役所駐輪場をご利用ください。当センターに駐車場はありません。