

秋の

ママ&ベビー

応援
企画

産後ママのための



ストレッチ

&

美姿勢

教室

2026. 9.14 (月) 10:00~11:00

講師 柏木 亜希子 (理学療法士)

場所 甲山閣

参加費 500 円

定員 10 名 (先着)

対象 産後 2 年までの女性

 お子さま同伴 OK ※6 ヶ月～2 歳まで

持ち物 ヨガマット またはバスタオル 1 枚

申込 8 月 14 日 (金)
10:00 から電話にて

こどもの未来を守る



食事

について

学ぼう

2026. 10.24 (土) 10:00~10:50

講師 稲田 有砂 (看護師・健康美容食育士)

場所 甲山閣

参加費 無料

定員 10 組 (先着)

対象 未就学児までのお子さまを
子育て中の保護者の方

 お子さま同伴 OK

持ち物 筆記用具

申込 9 月 17 日 (木)
10:00 から電話にて

問合せ・申込み

TEL 0564-21-9121 岡崎市民会館

岡崎市甲山閣指定管理者

主催 | 岡崎市・一般社団法人岡崎パブリックサービス