

12/7
(日)

パパもママも はぐはぐ子育て



パパとお子さんで、ゆらゆら抱っこを体験してみませんか？
ママはピラティスでリフレッシュ！別室で自分だけの時間を楽しみましょう！
初めて参加する方もお気軽にお申込みください。

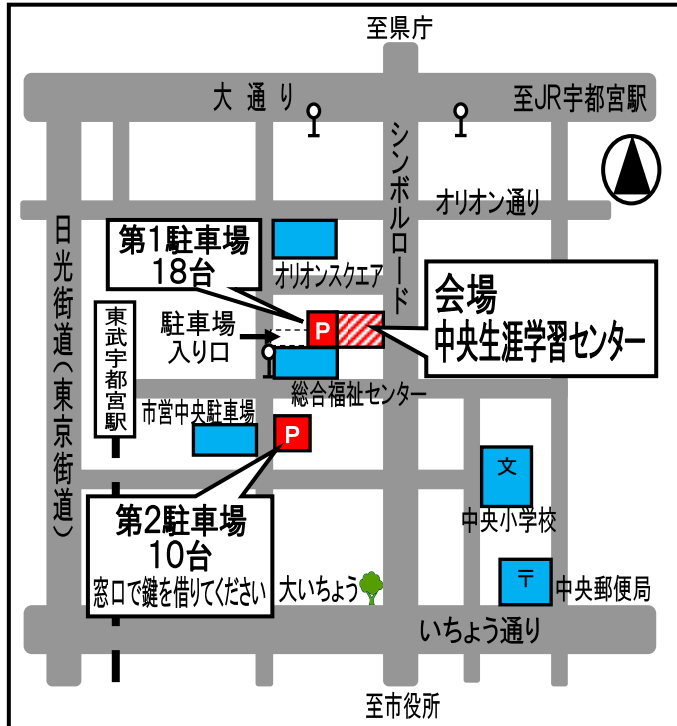
「パパの抱っこでゆらゆらハッピー」
「ママはピラティスでリフレッシュ」

講師 ママの子育てサロン BeBe
抱っこセラピーインストラクター
吉原 聡美 先生（ゆらゆら抱っこ）

講師 ピラティス&ブレスインストラクター
HARU 先生（ピラティス）

- 対象 市内在住の乳幼児とその保護者
（保護者が1名の場合はゆらゆら抱っこの参加となります。）
- 会場 中央生涯学習センター パパは6階601大ホールでゆらゆら抱っこ
ママは3階301ホールでピラティス
- 日時 令和7年12月7日（日）
＜受付＞ 9：30～ ＜講座＞ 10：00～11：30
休憩時間および 11：30～12：00 に相談員による子育て相談を実施します。
- 定員 20組 定員を超えた場合は抽選とします。
申込締切後、申込者全員に結果通知を送付します。
- 参加費 無料
- 申込 裏面申込フォームに必要事項を明記して直接窓口に持参するか、申込フォームにある必要事項を記載して、Eメールでお申込みください。
- 申込締切 令和7年11月10日（月）
窓口受付は、祝日を除く月～金曜日の8：30～17：15

会場案内



駐車場に限りがあります。できるだけ
徒歩・自転車・公共交通機関をご利用ください。



関東・JRバス

『県庁前』下車、徒歩5分

市内循環バス「きふな」

『総合福祉センター前』下車

※満車の場合は近隣の有料駐車場を御利用ください。

《お問い合わせ先》 宇都宮市中央生涯学習センター

〒320-0806 宇都宮市中央1-1-13

電話：028(632)6331

Eメール：u47090100@city.utsunomiya.tochigi.jp

※お問合せは、土日祝日を除く月～金曜日の8:30～17:15

こちらから

メール申込出来ます！



【感染症拡大防止対策について】

本講座の開催にあたっては、公益財団法人全国公民館連合会が示した「公民館ガイドライン」に沿って開催します。

発熱や咳・のどの痛みなどの症状がある方は、参加をお控えください。

マスク着用については、個人判断とし、統一的に着用を求めることはありません。

令和7年度「パパもママもはぐはぐ子育て」 申込フォーム

講座名	パパもママもはぐはぐ子育て（Eメールの方は、件名に「パパもママもはぐはぐ子育て申込」と入力してください）	
住所	〒 ー ー 宇都宮市	
電話番号	ー ー ー	
参加する保護者の氏名・年齢	ふりがな （ 才）	ふりがな （ 才）
参加するお子さんの氏名・生年月日・性別（○で囲む）	ふりがな （平成・令和 年 月 日生） （ 男 ・ 女 ）	
	ふりがな （平成・令和 年 月 日生） （ 男 ・ 女 ）	
講座の様子を記録するため、写真を撮影させていただきます。なお、撮影した画像等を本センターの事業紹介やPRのため使用させていただくことも想定されますので、あらかじめご了承ください。		