

R8年度 宇都宮市東生涯学習センター主催講座

# すくすく子育て講座 スペシャル

親子でハッピーに♪  
ベビトレヨガを体験しよう

子育てがぐんっと楽しくなる 親子のふれあいヨガです。  
ママと赤ちゃんが一緒にハッピーになれる時間を育みます。

2026年

8月20日 木

午前10時～11時 無料

会場 東生涯学習センター

定員 抽選15組

申込みメ切：7/22(必着)

対象 市内在住の生後4ヶ月以上の  
乳幼児とその母親

講師

ベビトレヨガインストラクター

さくま ゆり  
佐久間 友梨 氏



裏面もご覧ください



# 令和8年度 すくすく子育て講座スペシャル申込み用紙

※申込み〆切 7/22 (水) 窓口・メールで受付。

ふりがな			
氏名		年齢	歳
住所	〒 宇都宮市		
電話番号			
ふりがな			
お子様の氏名			
お子様の 生年月日	令和 年 月 日 ( 歳 ヶ月) ※8月1日現在で生後4ヶ月以上の乳幼児対象		
受付日	受付者	摘要	受付No. *担当記入

## ベビトレヨガとは…

ベビトレ×ママトレ×スマイルの3つの柱で赤ちゃん和妈妈の心と体を育みます。

- ・赤ちゃんと一緒に楽しく産後ケアやふれあい遊びなどで心と体をリフレッシュ!
- ・赤ちゃんの発達と脳の刺激をサポート!

…など親子ともに良い事がたくさんあります♡



## 佐久間 友梨先生

10年以上幼稚園教諭として勤務し、私生活では2児の母。

産後、こころもからだもボロボロになった過去を経験し、同じように不調を抱える女性に寄り添いたいと思い、ベビトレヨガや子宮美人ヨガ、マタニティヨガなどのレッスンを県内で開催しています。

お申込みのメールは  
このQRコードからも送れます。



### —問い合わせ—

宇都宮市東生涯学習センター

〒321-0968 宇都宮市中今泉 3-5-1

Tel 028-638-5782

Mail u47090001@city.utsunomiya.tochigi.jp