

# ゆいきっず通信

2026



ゆいきっず講座のお知らせ

## 呼吸を整えて 腰まわりの悩み、痛スッキリ!

○託児あり

自分の体と向き合いたい、そんなママさんへ! お腹、肋骨まで意識した呼吸で、気分と腰までスッキリ! 毎日カンタンにできる寝転びストレッチで疲れをためない体ケアをしましょう♪

※ゆとりのある体を動かしやすい服装でお願いします

日時	2026年4月27日(月)10時~11時
講師	柴田 宏美 先生
場所	橋南公民館(りんご庁舎3階)会議室3
対象	市内在住、就学前のお子さんを持つお母さん
定員	約8組 ※要予約
託児	8名 ※要予約。人数に限りがございます。 ★託児持ち物: 水分(マグに名前シール)、着替え、ビニール袋

①4/27(月)  
ストレッチ  
予約



講座の予約を先にしてください。

②4/27(月)  
ストレッチ  
託児予約



隣接する駐車場が満車になる場合がございます。動物園横の扇町駐車場や、中央公園下の中央駐車場も2時間無料ですので、満車の際はそちらをご利用ください。

### 『ながの電子申請サービス』での予約について

- 申込みから事前キャンセルまで、全て『ながの電子申請サービス』ですることができます。
- 予約が満員になった場合は入力できません。キャンセルが出た際は入力できるようになりますので、申込みができなかった時は、時折ページを確認してみてください。
- 当日キャンセルの場合は電話にてご連絡ください。

### ゆいきっず広場のご案内

ゆいきっず広場は、親子でホッとくつろぎたい、ゆっくり遊びたい、他の子育て親子と出会いたい、そんな時に親子で楽しめるあそびの広場です。

お子さんの発達に応じた楽しいおもちゃと、子育てを応援するスタッフがお待ちしております。

- ◇開館日: 火曜日を除くすべての曜日(年末年始を除く)
- ◇対象者: 小学校入学前のお子さんと保護者の方
- ◇利用方法: 保護者同伴(お子さんのみのご利用はできません)
- ◇利用料無料・予約の必要はありません。



／まってるよー!／

### ゆいきっず 広場



- 飯田市本町1-15 りんご庁舎2階 電話: 0265-22-4511(市代表)  
(内線: ゆいきっず広場・講座…5349/子育てに関する相談…5343)
- 土日祝のゆいきっず広場開所状況に関するお問合せ: 090-2699-5349  
(↑平日は電話に出ることができません。市代表の電話番号にご連絡ください)
- こども課子育て相談窓口…平日(月~金曜日) 8:30~17:15  
※窓口へ相談にお越しの場合は事前にご連絡ください。
- 駐車場は2時間無料(以降30分ごとに100円かかります)

