



赤ちゃんとの絆づくりをサポート

ベビー & パパの おやこヨガ



赤ちゃんといふれあいながら親子で楽しむベビーヨガです。
赤ちゃんが普段、自分で使うことができない筋肉を動かすことができるため、体の機能の発達を助ける効果があります。
スキンシップはもちろんパパのエクササイズ効果も期待できます。赤ちゃんと一緒にパパもリフレッシュしましょう！

2025年 11月15日 (土) 11:00~12:00

(10:40~受付開始)

場所：ゆいぽーと 3階 フィットネスルーム

**参加
無料**



マスターしてお家でも実践しよう！
スキンシップはもちろんパパの運動不足にも効果的

対 象 6カ月～1歳半までの乳幼児とパパ
(ママの付き添いもOK)

定 員 10組 (要申込・先着順)

持参物 バスタオル・飲み物・運動できる服装
(赤ちゃんのお出かけセットも一緒に)

講 師 フィットインジャパン株式会社
深澤 葉子さん

AFAAインストラクター、AFAAパーソナルトレーナー
AFAAマタニティフィットネスインストラクター

主 催 広島市男女共同参画推進センター (ゆいぽーと)

ベビーヨガの効果

- おやこの絆が深まる
- 脳を刺激してこころの発達にも
- リラックスして免疫機能UP！
- 赤ちゃんの運動機能のサポート

新米パパも安心！

こども室/乳児室 **無料**

- おむつ交換
- 授乳
- 流し台あり
- 男性トイレにおむつ交換台あり
- ベビーカーでの移動OK

お申し込みは
こちらから



お電話、FAX、来館でも承ります。
詳しくは裏面をご覧ください。

**要申込
先着順**

申込〆切：11/14 (金)

広島市男女共同参画推進センター

ゆいぽーと

ベビーとの時間を
もっと楽しみたい！





次のURLまたは二次元コードからお申し込みください。



<https://forms.gle/kJ3hVWzrK1xUTfH7A>

電話、ファックス、電子メール、来館等でも承ります。

下記内容①～④をお知らせください。

①名前（フリガナ） ②電話番号 ③メールアドレス ④ママの付き添い（あり・なし）

お申し込みの際にいただいた個人情報については、この事業以外には使用いたしません。

他にもこんな講座やってます！ ご参加お待ちしております



✓〔男性のためのグループトーク〕 みんな、聞いてえや

時間 18:30～20:30

場所：ゆいぽーと4階 会議室1

人は、さまざまな悩みや不安を抱えて生活しています。ただ、一人で抱えるのはとてもしんどいこと。そんな時は、人に話すことで心が軽くなることもあります。男性を対象とした、日々の悩みや不安の解消・軽減を目的とするグループトーク。それが「みんな聞いてえや」です。（全3回）

01

テーマ
職場や地域の人間関係

2025年 12月5日（金）

02

テーマ
家族とのこと

2026年 1月9日（金）

03

テーマ
男性ってしんどい？
－ 性役割のプレッシャー －

2026年 2月6日（金）

無料託児あり（要予約/先着3人）

✓〔女性のためのグループワーク〕

時間 10:00～12:00

場所：ゆいぽーと3階 音楽練習室

安心して話し
聴きあうことで
力をもらえる場所がある

講師を交え、
子どものこと・仕事のこと・家族のこと…など
様々なことをお互い聴きあい、対話する会です。

2025年 10月25日（土）

2025年 12月23日（火）

2026年 2月17日（火）

無料託児あり（要予約/先着3人）

✓〔おやこひろば〕

時間 10:30～11:00

場所：ゆいぽーと5階 研修室



2025年10月17日（金）

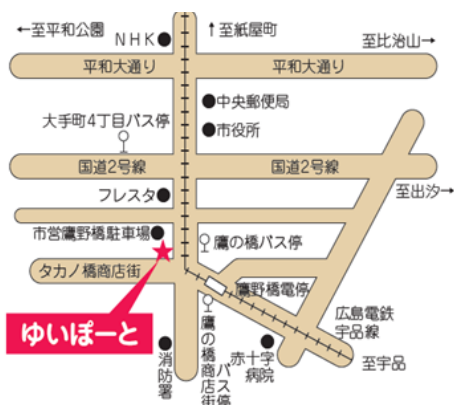
保健師さんのおはなし

・「災害の備えについて」
・からだを使って遊ぼう！

2025年12月12日（金）

サンタさんと遊ぼう！

対象：未就学児と保護者（おじいちゃん・おばあちゃんもOK!）



●路面電車

- ①広島駅～広島港(宇品)
- ③西広島駅～広電本社前
※日中運行無し。時刻表をご確認ください。
- ⑦横川駅～広島港(宇品)「鷹野橋」下車

●広電バス

- ③広島駅～観音方面
- ⑥牛田方面～江波方面
「大手町4丁目」下車

●広島バス

- ②1-1 広島駅～グランドプリンスホテル
広島方面「鷹の橋」下車
- ②1-2 広島駅～グランドプリンスホテル
広島方面「鷹の橋商店街」下車

駐車場はありません。市営鷹野橋駐車場(有料)
などをご利用ください。
駐輪場(無料)は、市営鷹野橋駐車場の隣にあり
ます。

主催
お申し込み
お問い合わせ

広島市男女共同参画推進センター（ゆいぽーと）

〒730-0051 広島市中区大手町5丁目6番9号

〔TEL〕 082-248-3320 〔FAX〕 082-248-4476

〔URL〕 <https://www.yui-port.city.hiroshima.jp/>

〔E-Mail〕 info-y@yui-port.city.hiroshima.jp 〔開館時間〕 9:00～21:00

〔休館日〕 月曜日、祝日法に規定された休日（日曜日を除き、当該休日が月曜日のときは、その直後の休日でない日）、8月6日、年末年始（12月29日～1月3日）

