

ハーモニー  
フェスタ  
2026



赤ちゃんと一緒にリフレッシュ!



あきた  
かど  
じも  
秋田県

# 親子ヨガ & 家族で考える パートナーシップ講座

赤ちゃんと一緒に、ほっとひと息つける  
時間を過ごしませんか。  
親子ヨガで心と体をゆるめながら、  
家族の時間を心地よくする  
ヒントを見つけていきます。  
共に家事・育児を担う工夫や、  
パパ同士のつながりのきっかけにもなる  
時間です。



0歳児OK

赤ちゃんと一緒に  
パパママもご参加  
ください。  
先着15組

開催日時：**6月21日(日)**  
10:30~12:30



お申し込みは  
こちらから

会場/秋田市アトリオンビル6階 第4練習室 (秋田市中通2丁目3-8)

対象/1歳未満のお子さんをご両親(先着15組) ※ごきょうだいは託児をご利用いただけます。(先着5名)

持ち物/おむつ・ミルク・バスタオルまたはマット(赤ちゃん用)

飲み物、ヨガマット(貸出用もご用意しています)

服装/動きやすい服装

参加費/無料・駐車料金は主催者が負担します

## 第1部 親子ヨガ体験

親子ヨガインストラクター

ヨガスタジオ snuggery  
NOZOMI さん



学生時代の体調不良をきっかけにヨガを始め、呼吸の大切さと心身の変化を実感。これまで延べ1万人にヨガを指導。令和5年度、秋田県中央男女共同参画センターにてパパママヨガ講師を務める。

## 第2部 パートナーシップ講座

「あきた♥とも家事」ナビゲーター

ファザーリング・ジャパン東北  
代表理事 本田 正博さん



4児の父。イクメン・カジダンの実践をもとに、「とも家事」を通じた家族の関わり方や、無理なく続くパートナーシップのヒントをやさしく伝えている。

## 第3部 参加者交流タイム

交流サポート・司会

秋田パパネットワーク「Tata」  
代表 ロマン・パシュカさん



ルーマニア出身。「Tata」では、地域の親子を対象にした交流会を年3~4回のペースで開催。子育てを楽しむ、悩みも語り合うパパのネットワーク構築を目指す。

【主催】秋田県、秋田県人権啓発活動ネットワーク協議会

【共催】秋田市

問い合わせ  
申し込み

秋田県中央男女共同参画センター指定管理者  
NPO 法人いきいきF ネット秋田

TEL 018-836-7853

Email:akitawmc@alpha.ocn.ne.jp