

令和7年度

ママのスタイルアップ教室

～骨盤調整&ストレッチ～

産後のママのスタイルアップのために！産後の体をリフレッシュしませんか。
ベビーと遊びながら、キレイな姿勢の健康的なママをめざしましょう！！

内容

- ★ヨガインストラクター
ベビーと遊びながらできるストレッチ
姿勢チェック
- ★保健師 「骨活(ほねかつ)のおはなし」



日 時 (いずれの回も同じ内容になります。 参加は一組一回です。)	対象の赤ちゃん (お誕生日)	申込受付期間 (定員になり次第、受付終了)
1回目 令和7年6月13日(金) 10:00～11:30	令和6年8月～ 令和7年1月	令和7年5月1日(木)～ 令和7年5月30日(金)
2回目 令和7年6月16日(月) 10:00～11:30		
3回目 令和7年11月10日(月) 10:00～11:30	令和7年2月～ 令和7年6月	令和7年10月1日(水)～ 令和7年10月31日(金)
4回目 令和7年11月11日(火) 10:00～11:30		

- 【対象者】西区内在住のベビーとママ
- 【定員】各回20組(定員になり次第、受付終了)
- 【場所】西区役所 2階 201会議室 または
4階 402会議室
(※場所は当日に1階のエレベーター近くにある
案内板にてお知らせします。)

- 【参加費】無料
- 【持ち物】バスタオル、飲み物

去年の参加者が
「友達に紹介したい」講座
と答えました！

予約

西区役所 保健福祉課(保健活動)3階33番
☎ 06-6532-9968



参加者の声(実際のアンケートより抜粋)

「分かりやすくベビーと一緒にできるものがあった」
「ベビーと一緒に楽しめた」
「先生のお話が聞きやすかったです。ストレッチや姿勢チェック中も見てくださり分かりやすかったです。」
「ベビーといながらできるので今日から取り入れたい」



オンライン
予約はこちら