

令和8年度

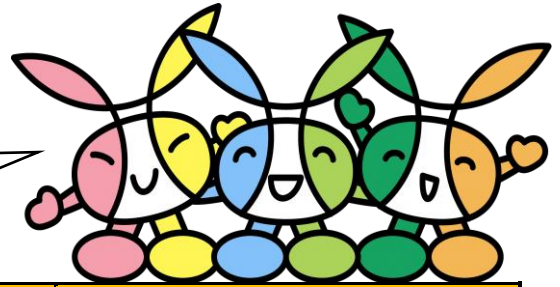
ママのスタイルアップ教室

～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8年6月12日(金) 10:00～11:30	令和7年7月～ 令和8年1月	令和8年5月1日(金)～ 令和8年5月29日(金)
2回目 令和8年6月15日(月) 10:00～11:30		
3回目 令和8年11月9日(月) 10:00～11:30	令和8年2月～ 令和8年6月	令和8年10月1日(木)～ 令和8年10月30日(金)
4回目 令和8年11月10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
- 【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多かった」
- 「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