

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

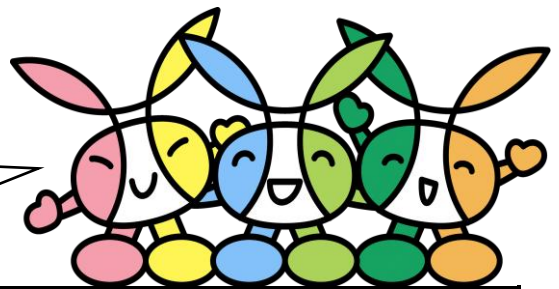
★ヨガインストラクター

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」

★教室終了後、希望者を対象に骨粗しょう症検査(無料・要予約)を実施します



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 (お誕生月)	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	終了 ～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」

「ベビーがいる中でもできるので今日から取り入れたい」

「普段取り入れやすいストレッチや運動を教えてもらった」



オンライン
予約はこちら

