

参加費無料
要申し込み

廿日市市（令和7年度）

産後ヨガのご案内

赤ちゃんと一緒に♪

産後ヨガで、ご自身の体と心を大切にケアしませんか♪

妊娠・出産で緩んだ骨盤底筋の力を取り戻すためのポーズを行い、尿漏れなどのトラブルを予防・改善していきます。授乳や、抱っこで凝り固まったママの体の筋肉を伸ばし肩こりや腰痛を改善するポーズも行います。

産後ヨガで、元気に穏やかな子育てを楽しめる体と心を作っていきましょう！！



日時：令和7年 4月23日（水） 5月28日（水） 6月25日（水）

7月16日（水） 9月24日（水） 10月22日（水）

11月26日（水） 12月17日（水）

令和8年 1月28日（水） 2月20日（金） 3月25日（水）

13:15～15:15（受付13:00～）

場所：学研廿日市市多世代サポートセンター内3階 学研ホール

対象者：生後2ヶ月～10ヶ月頃までの赤ちゃんとお母さん（廿日市市在住）

※お母さんのみの参加もOKです

定員15組程度

※帝王切開の方は主治医と相談したうえでヨガを始めると安心です。

※日程は変更することがあります。母子モまたは廿日市市公式LINEでご確認ください。



持参物：①バスタオル（赤ちゃん寝かせる用）

②汗ふきタオル

③温かい飲み物

【問合せ】

産前産後サポートセンター

廿日市市地御前1丁目3-28

学研廿日市市多世代サポートセンター内1階

TEL：(0829) 30-9252

FAX：(0829) 30-9253

【申し込み】

母子モ
「はっこ手帳」

または 「廿日市市公式LINE」

