

参加費無料
要申し込み

廿日市市（令和8年度）

産後ヨガのご案内



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8年 5月14日（木） 6月11日（木）
7月2日（木） 9月1日（火） 10月8日（木）
11月5日（木） 12月3日（木）
令和9年 1月14日（木） 2月4日（木） 3月11日（木）
13:15~14:45（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。



講 師：ヨガインストラクター・健康運動指導士 山下 美抄

※初めて参加を希望される方で、キャンセル待ちとなる場合は産前産後サポートセンターまでご連絡ください。



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
月曜日~土曜日 9:00~16:00
TEL: (0829) 30-9252

【お申し込み】 30日前から予約可能です！

母子モ

「廿日市市公式LINE」

