

廿日市市（令和8年度）



マタニティヨガのご案内

マタニティYoga

参加費無料
要申し込み

マタニティヨガで妊娠期を健やかに過ごしましょう♪

マタニティヨガでのんびりと体を動かしながら、心もからだもリフレッシュしましょう。

腰痛やむくみなど、この時期に起こりがちな不調を予防・緩和し、出産に向けた体力づくりを行います。

運動が苦手な方や、ヨガが初めての方も安心して参加していただけます。

日程：令和8年 5月30日（土）

9月26日（土）

12月 5日（土）

令和9年 2月27日（土）



時間：10：00～11：30（受付9：45～）

場所：学研廿日市市多世代サポートセンター
3階 学研ホール

※日程は変更することがあります。
母子もまたは廿日市市ホームページでご確認ください。

持参物

- ①親子（母子）健康手帳
- ②バスタオル
- ③汗拭きタオル
- ④飲み物（温かいものがおすすめ）

対象：妊娠 36 週未満のママ（廿日市市在住）

定員：15 組程度

パパの参加もOK♪

※安定期に入り、医師から軽い運動の許可が出ている方なら、どなたでも参加できます。

講師：空手・ヨガSALUTE(サルーテ)主宰 ヨーガ療法士 平岡 美奈子

【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

【お申し込み】

90 日前から予約可能です！

母子も

「廿日市市公式 LINE」



※駐車場には限りがあります。できるだけ公共交通機関でおこしてください。

