



# おやこヨガ

令和7年度

ママといっしょに! Yeah!

産後  
ダイエット

姿勢改善

キッズ  
エクササイズ

子どもの  
体力づくり

親子で  
いっしょにヨガ

産後の  
骨盤調整



毎月第2 火曜日 10:15~11:45

ママとの絆を深めるベビーマッサージ、お子様の運動能力アップのキッズ体操などに加え、ママの為のエクササイズ、体の不調へのストレッチなどお子様と一緒に楽しく体を動かしてリフレッシュしませんか。

体がかたくても、お子様が泣いても大丈夫です。

講師:高田昌子氏 マタニティフィットネス協会認定インストラクター

会場:横浜市山下地域ケアプラザ (駐車場あります)

対象者:0歳~未就園児とその保護者

定員:15組(要予約) 参加費:500円/回

※ヨガマット等の貸出しあります。お気軽にご参加ください。

お子様の年齢によつては  
平均台もやるよ



問合せ 申込み

山下地域ケアプラザ 地域活動交流

TEL 045-931-6275



# おやこヨガ

ママといっしょに! Yeah!

毎月第2 火曜日 10:15~11:45



令和7年度

※5月のみ都合により水曜日です。  
8月はお休みです

|     |     |     |    |    |    |
|-----|-----|-----|----|----|----|
| 4月  | 5月  | 6月  | 7月 | 8月 | 9月 |
| 8   | 14  | 10  | 8  |    | 9  |
| 10月 | 11月 | 12月 | 1月 | 2月 | 3月 |
| 14  | 11  | 9   | 13 | 10 | 10 |

問合せ 申込み  
 山下地域ケアプラザ 地域活動交流  
 TEL 045-931-6275