

二俣川

2026年度

産後ヨガ

産後のからだに寄り添いながら
ゆったりとした動きで
ママのからだを整えていきましょう

1回目

5/18(月)

予約開始5/1(金)

2回目

11/16(月)

予約開始11/4(水)

3回目

1/18(月)

予約開始1/5(火)

4回目

3/15(月)

予約開始3/2(金)

時間 10:30~11:30

動きやすい
服装で
お越しください



講師

助産師 森内 幸美氏

(もりうち母乳育児相談室)

- 対象：産後1カ月～6カ月のママ
場所：ひなたぼっこひろば
定員：各回10組
持ち物：飲み物・バスタオル・タオル(汗拭きタオル)
あればヨガマット

※お子さんを同伴される場合は保育がありませんので保護者の方がケガのないように見守りをお願いします

※諸事情により、変更、中止になる場合があります。随時HP・Instagramでお知らせします

旭区地域子育て支援拠点
ひなたぼっこ

旭区二俣川1-67-4
二俣川駅徒歩7分
バス停清水ヶ丘団地徒歩1分

ご予約・お問合せはコチラまで

045-442-3886

受付時間：10:00~16:00(火~土)



HPはコチラから

