



おやこヨガ

令和8年度

ママといっしょに! Yeah!

産後
ダイエット

姿勢改善

子どもの
体力づくり

キッズ
エクササイズ

産後の
骨盤調整

親子で
いっしょにヨガ



毎月第2 火曜日 10:15~11:45

お子様の運動能力アップのキッズ体操、ママとの絆を深めるベビースキンシップコミュニケーションなどに加え、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【認定指導員】

- ・マタニティフィットネス協会
- ・OKJエアロビックファミリー
- ・ダンス教育振興連盟JDAC

会場:横浜市山下地域ケアプラザ (駐車場あります) 参加者 要予約

対象者:0歳~未就園児とその保護者 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8年度

※ 8月はお休みです

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

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