

令和8年度



醍醐支所 赤ちゃん教室のご案内

子どもはぐくみ室は、育児中のママ・パパを応援しています！

お話をしたり、気持ちよく体を動かしたりして、リフレッシュできたらいいですね。

お気軽にご参加ください♪ お待ちしています

- 【内 容】
- ・ママと赤ちゃんの食事の話(管理栄養士)
 - ・産後ヨガ、親子ヨガ(助産師)
 - ・交流会

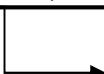


- 【開催日】 令和8年7月10日(金)
令和8年11月13日(金)
令和9年3月12日(金)

【時 間】 13時30分～15時30分 (13時15分～受付)



- ◆ 対 象 京都市内にお住まいの産後12か月までのママ、パパ、赤ちゃん
※ヨガは、自然分娩で産後1か月以降、帝王切開後6週以降の方
- ◆ 定 員 10名(予約制)
- ◆ 場 所 醍醐総合庁舎3階 (京都市伏見区醍醐大構町28)
- ◆ 持ち物 母子健康手帳 バスタオル
- ◆ 参加費 無料
- ◆ 申込み 前日までに、電話もしくは[醍醐支所ホームページ](#)からお申し込みください



申込みはこちらから



お問い合わせ 伏見区役所醍醐支所保健福祉センター子どもはぐくみ室
電話:075-571-6748



マタニティ・産後親子ヨガとは…

一般的のヨガとは違い、妊婦さんや親子で行えるよう安全に配慮して作されました。

インナーマッスルを活性化して、妊娠中に起こりやすい腰痛やこむら返り、産後に起こりやすい肩こりや骨盤のゆがみ・腰痛などの予防・改善を促します。体が硬い方でも大丈夫ですよ。