

<報道発表資料>

令和7年4月30日

京都市上京区役所子どもはぐくみ室子育て相談担当

上京えんじえる“ぎゅうっとひろば”

「ベビーヨガとストレッチ」の開催

上京区では、この度、京都で「親子の絆」をテーマに13年間ベビー系インストラクターとして活躍されている柴田浩子先生を講師に招き、ストレッチや子どもヨガを取り入れたふれあい遊びを行う「ベビーヨガとストレッチ」を開催します。

【開催概要】

- 日時 令和7年6月13日(金) 午前10時30分～11時30分
(受付：午前10時15分)
- 場所 上京区総合庁舎4階 大会議室
(〒602-8511 京都府京都市上京区今出川通室町西入ル堀出シ町 285)
- 内容 ストレッチ、子どもヨガを取り入れたふれあい遊び
保護者の呼吸を整える呼吸法の紹介
保護者向けのエクササイズまたは親子で行うマッサージ
- 対象 子育て中の保護者とお子さん（おおむね0歳～1歳半頃）
- 参加費 無料
- 定員 40名（先着順）
- 申込 令和7年5月26日(月)～令和7年6月12日(木)



〈昨年度の様子〉

<https://ttzk.graffer.jp/city-kyoto/booth-reserve/pages/1131591553639728521/reservation-time> 又は下記二次元コードからお申込みください。



- 持ち物
 - ・バスタオル or ヨガマット
 - ・水分補給できるものやいつものお出かけグッズ
 - ・だっこひもやスリング

(疲れにくいだっこひものつけ方のレクチャーがあります。
ご希望の方はご持参ください)
- 運営 主催：上京区役所子どもはぐくみ室 共催：鶴山保育所

<お問合せ先>

京都市上京区役所子どもはぐくみ室 子育て相談担当

電話：075-441-2873 FAX：075-432-2025