

<報道発表資料>

令和8年3月31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8年5月22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3階 多目的室  
(〒602-8511 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 20組（先着順）
- 申込 令和8年5月7日(木)～令和8年5月21日(木)  
又は下記二次元コードからお申込みください。



<昨年度の様子>

<https://ttzk.graffer.jp/city-kyoto/booth-reserve/pages/1820281160220297038/reservation-time>



- 持ち物 ・バスタオル又はヨガマット  
・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