

ママのこころの充電時間

MAMA ヨガ

●対象

市に住民票を有する、生後6か月から1歳未満の子どもを持つお母さん

●開催日：裏面に記載

●場所：山梨市役所保健センター

●定員：10名

●内容

9：45～ 受付

10：00～ プチ講座

10：10～ ヨガ 講師：上矢なぎさ先生

11：30 終了予定

●持ち物・服装

母子健康手帳、おむつ、バスタオル1枚

お母さんと子どもの水分（麦茶か水）、動きやすい服装

●申込み（要予約）

“母子手帳アプリ「たっちダイアリー」（母子モ）”からの申し込み。

上のお子さんを連れての参加は、必ず申し込み時に記載してください



託児つきで
ヨガができます



母子手帳アプリ「たっちダイアリー」
のダウンロードはこちらから

～問い合わせ先～

山梨市役所子ども・子育て課 子ども・子育て支援担当

TEL：0553-22-1111 内線：1171～1174

開催日	予約開始日
令和8年 4月 22日 (水)	令和8年 4月 7日 (火) 9時~
令和8年 5月 15日 (金)	令和8年 4月 23日 (木) 9時~
令和8年 6月 10日 (水)	令和8年 5月 18日 (月) 9時~
令和8年 7月 8日 (水)	令和8年 6月 11日 (木) 9時~
令和8年 8月 7日 (金)	令和8年 7月 9日 (木) 9時~
令和8年 9月 14日 (月)	令和8年 8月 10日 (月) 9時~
令和8年 10月 7日 (水)	令和8年 9月 15日 (火) 9時~
令和8年 11月 11日 (水)	令和8年 10月 8日 (木) 9時~
令和8年 12月 18日 (金)	令和8年 11月 12日 (木) 9時~
令和9年 1月 22日 (金)	令和8年 12月 21日 (月) 9時~
令和9年 2月 10日 (水)	令和9年 1月 25日 (月) 9時~
令和9年 3月 19日 (金)	令和9年 2月 11日 (木) 9時~

