

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
※妊娠の可能性や妊娠している方は、医師の許可を得てから参加してください。

●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

*定員に達していても、託児不要であれば母のみの参加は
数名可能です。一度電話で相談ください。

●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～

山梨市役所こども・子育て課 こども・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～

