

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



託児つきで
ヨガができます

●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



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7年 4月 25日 (金)	令和7年 4月 4日 (金) 9時~
令和7年 5月 26日 (月)	令和7年 4月 28日 (月) 9時~
令和7年 6月 23日 (月)	令和7年 5月 27日 (火) 9時~
令和7年 7月 22日 (火)	令和7年 6月 24日 (火) 9時~
令和7年 8月 7日 (木)	令和7年 7月 23日 (水) 9時~
令和7年 9月 4日 (木)	令和7年 8月 8日 (金) 9時~
令和7年 10月 6日 (月)	令和7年 9月 5日 (金) 9時~
令和7年 11月 5日 (水)	令和7年 10月 7日 (火) 9時~
令和7年 12月 11日 (木)	令和7年 11月 6日 (木) 9時~
令和8年 1月 26日 (月)	令和7年 12月 12日 (金) 9時~
令和8年 2月 20日 (金)	令和8年 1月 27日 (火) 9時~
令和8年 3月 4日 (水)	令和8年 2月 24日 (火) 9時~

