

令和7年度

安産のコツ 教えます

現役の助産師さんによる **マタニティヨガ教室**です。
お産の時間が短くなるポーズと一緒に学びましょう。

★詳細は裏面をご覧ください。

無痛分娩がスムーズに
進むための体作りもお伝
えます。

体が硬くても大丈夫！

沐浴体験や
妊婦体験もできます。

「出産が怖いと思っていた
けれど、受講して、前向き
に考えられるようになった」
という感想が1番多い
です。

産後ヨガや
ベビーマッサージも受け
られます。

第1期
令和7年
5/15~

第2期
令和7年
9/18~

第3期
令和8年
1/15~

令和7年度 マタニティヨガ教室のご案内
横浜市大岡地域ケアプラザ自主事業

令和7年度年間スケジュール

	開催期間 (原則第1・第3木曜日)	参加対象となる方 の出産予定日	受付開始日
第1期	R7 5/15, 6/5, 6/19 , 7/3, 7/17	7/24~11/20	4/11 (金) ~
第2期	9/18, 10/2, 10/16 , 11/6, 11/20	11/20~ R8 3/26	8/13 (月) ~
第3期	R8 1/15, 2/5, 2/19 , 3/5, 3/19	R8 3/26~7/23	12/11 (木) ~

★ 講座は年3期開催されます。どの期も5回コースで内容は同じです。

★ 途中からの参加や途中までの参加もOK! (ご相談ください)

【参加対象】

横浜市在住の妊婦さん。

参加時に妊娠 13 週以降で、妊娠経過が順調な方。

* 多胎、切迫流産、前置胎盤等の心配のない方



【参加費】

¥1500- (マタニティヨガ5回分の金額)

* ケアプラザへの口座振込。(手数料は自己負担となります。)

* 一度お支払い頂いた参加費は、原則返金できません。あらかじめご了承ください。

【定員】

各期 7名 (親子での参加不可。更衣室なし。)

※定員になり次第締切ります。ケアプラザのHPにてお知らせします。

【時間】

午前10時~11時(受付9時45分~)

【開催場所】

大岡地域ケアプラザ 多目的ホール

【申込方法】

・TELにて受付後、ケアプラザまで必要事項をメールしてください。

(件名: マタヨガ〇期 本文: 氏名・出産予定日・繋がりやすい電話番号)

・メール確認後、送金先口座を連絡します。(送金後、ケアプラザまでご連絡をお願いします。)

【用意する物】

母子手帳・ヨガマット or バスタオル・飲み物・タオル

【服装】

ズボン着用など動きやすい服装

【内容】

	内 容
1回目	マタニティヨガって? 気楽に参加してみよう!
2回目	妊娠中にやっておこう! 骨盤を整えるヨガ!
3回目	助産師さんだからこそ知っている、陣痛の乗り切り方をテーマにしたヨガ 「先輩ママと一緒に産後ヨガ、ベビーマッサージ」「先輩ママのお話」
4回目	目からウロコ! 母乳をテーマにしたヨガ
5回目	総復習 DAY ★お湯なし沐浴実習できます



※第3回はマタニティヨガ終了後、11時以降途中退出OK!

【申込み・お問合せ】 大岡地域ケアプラザ 南区大岡 1-14-1

☎045-743-6102 ☒ oooka-cp@ysjk.jp

担当: 地域活動交流