

# マタニティ・産後ヨガ教室のご案内



**妊婦さん** 妊娠16週(5か月)以降 胎動を感じ、口頭でよいので主治医の許可がある方

妊娠中の安定期に入ったら、からだと気持ちを整えて、落ち着いたお産ができるよう準備をしていきましょう！

**産婦さん** 産後1年頃までの方

妊娠・出産で緩んだ体を徐々に引き締め、子育てに必要な体力を取り戻していきます。心身のリフレッシュにどうぞ！

★場 所 京丹波町子育て支援センター（旧上豊田保育所内）※裏面に地図があります

★日 時 令和8年 5月15日（金）

令和8年 7月10日（金）

令和8年 9月11日（金）

令和8年11月13日（金）

令和9年 1月15日（金）

令和9年 3月12日（金）

午前10時から11時30分

予約申し込み

QRコード



★持 ち 物：母子手帳、ヨガマット（なければバスタオル）、水分、問診表（妊婦さんのみ）

★申し込み：参加人数把握のため、電話かQRコード（Web）より予約をお願いいたします！

Web：<https://ttzk.graffer.jp/town-kyotamba/smart-apply/apply-procedure-alias/yogaR8>

また、保育ルームを開設しますのでご希望の方は事前にお申し込みください

★講師紹介：くくう助産院（福知山市） 片岡隆子助産師

★連 絡 先：京丹波町健康推進課（京丹波町瑞穂保健福祉センター内） 電話0771-86-1800