

2026年 令和8年度

ママと赤ちゃんのための

# まったり ヨガ



赤ちゃんと一緒にまったりした時間を楽しみましょう

◆場 所：中川地域ケアプラザ 多目的ホール

◆日 時：毎月第1火曜日 10:00～11:30

(\*まったりタイム 10:00～ ヨガタイム 10:30～)

◆対 象：首がすわった頃～12カ月児までとその保護者 10組

◆参加費：200円

◆持ち物：水分・タオル(汗拭き、よだれ拭き)・バスタオル又はブランケット(赤ちゃんの下に敷く)

◆申込み：毎月最終火曜日の11時から翌々月の予約受付を開始

(※12月は第4週)

\*まったりタイムとは・・・  
ママ同士で自由におしゃべりしたり、赤ちゃん同士が触れ合えるフリータイムです。

## R8年度 年間予定

申込み日	開催日	申込み日	開催日
2/24(火)	4月7日	8/25(火)	10月6日
—	5月休み	9/29(火)	11月3日
4/28(火)	6月2日	10/27(火)	12月1日
5/26(火)	7月7日	11/24(火)	R9 1月5日
6/30(火)	8月4日	12/22※(火)	2月2日
7/28(火)	9月1日	R9 1/26(火)	3月2日

・・・参加を控える時・・・

- ♡授乳直後(20分くらいあけましょう)
- ♡お腹がとても空いているとき
- ♡予防接種後24時間以内  
(接種の副作用などが出る事がある為)



講師プロフィール

齊藤 真由美 氏

全米ヨガアライアンス/リストラティブヨガ/  
チェアヨガ/経路ヨガ/ベビーヨガ/産後ヨガ/  
当ケアプラザ、中川西地区センター等でイン  
ストラクターとして活躍中!!

お問合せ・お申込み

中川地域ケアプラザ 地域活動交流 045-500-9321