

2025 年度 産後 de ヨガ 日程

日にち	時間
4 月 7 日(月)	11 : 00 ~ 12 : 00
4 月 21 日(月)	
5 月 19 日(月)	
6 月 2 日(月)	
6 月 16 日(月)	
7 月 7 日(月)	
8 月 4 日(月)	
8 月 18 日(月)	
9 月 1 日(月)	
10 月 6 日(月)	
10 月 20 日(月)	
11 月 17 日(月)	
12 月 1 日(月)	
12 月 15 日(月)	
1 月 19 日(月)	
2 月 2 日(月)	
2 月 16 日(月)	
3 月 2 日(月)	
3 月 16 日(月)	

* 申し込みは 2 週間前からです

産後 de ヨガ

肩こりや腰痛などの体調不良や産後に整えておきたい内容はもちろん、

ベビーへのマッサージやベビーヨガも行います。

身体に負担をかけない育児の姿勢や
座り方のコツなども教えてもらえますよ♪

対 象

子育て中の
お母さんとお子さん

日にち：毎月第1月曜・第3月曜

時 間：11:00～12:00

場 所：母子保健室（日出町保健福祉センター）

定 員：10組程度

参加費：200円/回

持ち物：バスタオル/動きやすい服装/汗ふきタオル
飲み物/お子様のお気に入りのおもちゃ

★申し込みは2週間前からです

★年間の日程は裏面をご覧ください

ベビーヨガ

ベビーマッサージ

気分転換に

産後の体調不良
の改善に

ヨガインストラクター×看護師

高倉 佳代子



日出町地域子育て支援センターHUGくみ

【申し込み・問い合わせ先】 0977-85-8820