

ママのための 産後おやこヨガ



初心者向け

親子で
参加できる

産後の骨盤
をリセット

産後ヨガには、開いた骨盤や靱帯を整えながら引き締めることで、筋力の低下を防ぐ働きがあります。また、赤ちゃんとのスキンシップは親子の愛情を深め、脳の発達にも良い影響を与えてくれます。

赤ちゃんと一緒に、心と体をリフレッシュできる時間を楽しみましょう。

お子さんと一緒にできるポーズや、お母さんの肩こりや腰痛の改善につながる動きを取り入れています。赤ちゃんと一緒に参加できる講座から運動を始めてみませんか？



戸倉 裕子 先生

期 間	令和 8 年 4 月 15 日～7 月 22 日(全 10 回) ※4/29、5/6・13、6/10、7/8 を除く毎週水曜日
時 間	10:30～11:45
受 講 料	8,200 円 (全 10 回分)
対 象	首がすわった 3 か月～1 歳未満の乳児とお母さん (令和 7 年 4 月 16 日～令和 8 年 1 月 15 日生)
講 師	戸倉 裕子 先生 (PLUS BODY インストラクター)
場 所	岡山ふれあいセンター 2 階 機能回復訓練室
定 員	20 組
申 込	来館、FAX、ハガキ、E メール、WEB 申込フォームにてお申込みください ※裏面に申込先等の詳細を記載していますのでご覧ください
締 切	令和 8 年 4 月 1 日(水)必着

【お申込み方法・お問合せ先】

来館、FAX、ハガキ、Eメール、WEB申込フォームのいずれかの方法で、氏名（ふりがな）・住所・電話番号・年齢・お子様の氏名（ふりがな）・お子様の生年月日を記入または入力し、**4月1日（水）必着**で、下記までお申込みください。

岡山ふれあいセンター管理事業係

〒702-8002 岡山市中区桑野 715-2

TEL (086) 274-5151 FAX (086) 274-5100

Eメール o-kouza@mx.okayama-fureai.or.jp



講座情報
ホームページ



WEB
申込フォーム

※お申込みいただく際の個人情報、運営上必要な資料の作成（名簿等）、ご連絡、利用統計に利用させていただきます。

※受講の対象は高校生以上です。

※応募者多数の場合は抽選（岡山市民の方優先）少数の場合は中止することがありますのでご了承ください。

※締切後も定員に余裕がある場合、受講できることがありますのでお問合せください。

※Eメール及びFAXでお申込みいただいた場合は、折り返し、受信した旨を連絡させていただきます。2～3日経過しても連絡がない場合は、お手数ですが、お電話でお問合せください。

※受講の可否については、締切後、Eメール及びWEBでお申込みの方はEメールで、その他の方は郵送にてご連絡いたします。なお、締切後7日を過ぎてもお知らせが届かない場合は、必ず岡山ふれあいセンター管理事業係まで連絡ください。

※講座の日程は変更になる場合がありますので、予めご了承ください。

※ときめきプラザ会員の方は「生涯学習講座受講割引券」をご利用いただけます。

※親子でご参加ください。なお、対象者以外の保護者及びお子様（兄弟等）の入室はできませんので、予めご了承ください。

..... 申込書(FAXや来館でのお申込みの際にお使いください。)

講座名	ママのための産後おやこヨガ		申込日	令和 8 年 月 日
ふりがな		年齢	お子様の ふりがな	
氏名		歳	お子様の 氏名	
住所	〒 —		お子様の 生年月日	令和 年 月 日
電話番号	() —		FAX	() —