

# 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、開いた骨盤や靭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は、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	〒 一		お子様の 生年月日	令和 年 月 日
電話 番号	( ) 一		FAX	( ) 一