

リフレッシュ ヨガ



家事・子育てを頑張っているお母さん心身ともに
リラックスしてヨガを楽しんでみませんか
ヨガの経験がなくても大丈夫！ ぜひご参加ください！

★ 令和8年度 開催スケジュール ★

開催日時		申込開始日
4/17(金)	10:30~12:00	3/13(金) 10時 ~
6/19(金)		5/15(金) 10時 ~
10/16(金)		9/15(火) 10時 ~
12/18(金)		11/13(金) 10時 ~
2/19(金)		1/15(金) 10時 ~

- ◆ 場 所 鳥栖市社会福祉会館 体育館
- ◆ 対 象 就学前のお子さんがいるお母さん
- ◆ 講 師 村山 綾先生 (ヨガインストラクター)
- ◆ 持ってくる物 ヨガマット (バスタオル) ・ 飲み物 ・ タオル
- ◆ 定 員 各回15人 (先着順、初めてご参加の方優先)
託児あり 先着10人 (電話でご予約下さい)
<託児ご利用の方>
 - ・ ミルク、オムツ、おやつ、飲み物などお子様のお世話に必要なものをご持参ください
 - ・ 開始10分前には2階遊戯室へお越しください
- ◆ 参加費 無 料



申し込み・問合せ先
市社協 子育て支援センター
鳥栖市元町1228-1 (鳥栖市社会福祉会館内)
☎ 0942-85-3616



産前産後ヨガ

(託児付き)

出産で不安がいっぱいのママ産後育児を頑張っているママ、
産前産後ヨガで心と体を休ませませんか。

ヨガの後は、ママ同士で交流しましょ♪

子育て支援センターで遊んでいる様子を見学したり
先輩ママに質問したりしてみませんか？



★ 令和8年度 開催スケジュール ★

開催日時		申込開始日
5/15(金)	10:30~12:00	4/15(水) 10時 ~
7/17(金)		6/15(月) 10時 ~
9/18(金)		8/14(金) 10時 ~
11/20(金)		10/15(木) 10時 ~
1/15(金)		12/15(火) 10時 ~

◆ 場 所

鳥栖市社会福祉会館 体育館

◆ 対 象

♥ 産前：24週～34週の妊婦さん

※参加にあたっては、かかりつけの産科医に
ご相談のうえ、許可を得て参加ください

♥ 産後：産後2ヶ月～6ヶ月くらいのママ

◆ 講 師

松尾 琴子氏 (ヨーガ療法士)

◆ 持ってくる物

ヨガマット (バスタオル) ・飲み物・タオル

◆ 定 員

各回15名 (初めてママ優先)
託児あり (電話でご予約ください)

<託児ご利用の方>

- ・ミルク、オムツ、おやつ、飲み物などお子様のお世話に
必要なものをご持参ください
- ・開始10分前には2階遊戯室へお越しください

◆ 参加費

無料



申し込み・問合せ先
市社協 子育て支援センター
鳥栖市元町1228-1 (鳥栖市社会福祉会館内)
☎ 0942-85-3616