

2026 年度 ママリフレッシュ体験

※講座はすべてのんびりんこ登録者が対象です

開催日時	講座（講師）	対象	持ち物
5月19日（火） 10:00～11:30	ベビー＆ママYoga （Qni）	産後～産後 1年まで	・動きやすい服装 （スカート不可） ・バスタオル ・飲み物
6月3日（水） 13:30～14:30	骨盤ケア （助産師 松嶋裕美）		
7月17日（金） 13:00～14:30	パワーyoga （kiku）	産後3か月 以降	・動きやすい服装 （スカート不可） ・飲み物
9月4日（金） 10:00～11:00	肩こり・猫背ストレッチ &エクササイズ （横浜YMCA 健康運動実践指導者）		
11月10日（火） 10:00～11:30	ベビー＆ママYoga （Qni）	産後～産後 1年まで	・動きやすい服装 （スカート不可） ・バスタオル ・飲み物
1月13日（水） 13:30～14:30	骨盤ケア （助産師 松嶋裕美）		
2月26日（金） 10:00～11:30	パワーYoga （kiku）	産後3か月 以降	・動きやすい服装 （スカート不可） ・飲み物
3月5日（金） 10:00～11:00	肩こり・猫背ストレッチ &エクササイズ （横浜YMCA 健康運動実践指導者）		

※定員は各回10組、母子同室でご参加いただけます

お願い：当日の受付は開始時間の15分前からです
健康状態につきましては各ご家庭の判断と責任のもとご参加ください

申込み：講座開始2週間前より受付開始
お電話または受付にて①お子様の名前②お子様の月齢③電話番号を
お伝えください

問合せ：横浜市中区地域子育て支援拠点のんびりんこ
（公益財団法人 横浜YMCA 運営受託施設）
〒231-0013 横浜市中区住吉町1-12-1 belle 横浜3階
TEL&FAX 045-663-9715

