

令和8年度マタニティヨーガ教室のご案内

～ おひさまサンサン広場からのお知らせ ～
大阪市地域子育て支援拠点事業



妊娠おめでとうございます。

肩こり、腰痛、便秘、手足のむくみ等感じておられないか？
マタニティヨーガは妊娠中や産後の不快症状を軽減し精神的にも心を安定させ、
安産を目指すものだと言われています。
妊娠・出産・子育てについても気になることは
講師である助産師にご相談ください。

日時：令和8年度 毎月第3金曜日 10:00～11:30

日程：

4月17日（金）	10月16日（金）
5月15日（金）	11月20日（金）
6月19日（金）	12月18日（金）
7月17日（金）	1月15日（金）
8月はお休み	2月19日（金）
9月18日（金）	3月19日（金）

場所：おひさまサンサン広場（大阪府助産師会館2F）

大阪市天王寺区細工谷1丁目1-5

対象：妊娠15週以降の方で医師の許可がある方

定員：先着4名

ご予約はこちら→

参加費無料



申し込み（要予約）：30日前よりネット予約にて受け付けます。

持ち物：バスタオル、飲み物、動きやすい服装でお越しください。

お問い合わせ：070-5147-2200（10時～15時）

※お車でお越しの際は、近隣コインパーキングをご利用ください