

産前

4/19(土) 10:30～
8/23(土) 14:00～
12/20(土) 10:30～
所要時間: 1時間
定員: 6名



産後

5/21(水) 10:30～
9/19(金) 14:00～
1/20(火) 10:30～
所要時間: 30分
定員: 10名



ラフル
青葉台

理学療法士（青葉区より講師派遣）による

産前 産後のからだケア

講師から産前の身体の変化、産後の腱鞘炎や肩こり、産前産後のよくあるトラブルのお話を聞いた後にストレッチを行います。

産前

6/28(土) 10:30～
10/25(土) 14:00～
2/28(土) 10:30～
所要時間: 1時間
定員: 6名



産後

7/17(木) 10:30～
11/18(火) 14:00～
3/12(木) 10:30～
所要時間: 30分
定員: 3～4名



ラフル
サテライト
市ヶ尾

予約は →
こちら →



ラフルHP

※対象: 青葉区民 事前予約制

申込み: ひろば、電話、
またはラフル HP 経由
横浜市地域子育て支援拠点サイトから
申込み多数の場合は抽選になります。

【問い合わせ】
青葉区地域子育て支援拠点ラフル
〒227-0062
青葉区青葉台1-4 6階
TEL: 045-981-3306

青葉区地域子育て支援拠点ラフルサテライト
〒225-0024
青葉区市ヶ尾町1152-25 1階
TEL: 045-979-1360

青葉区地域子育て支援拠点ラフルは、青葉区の委託を受けて
特定非営利活動法人ワーカーズ・コレクティブパレットが区との協働で運営しています。