

2026年度

事前予約制

理学療法士（青葉区より講師派遣）による

# 子育て中のからだケア

講師から産後の腱鞘炎や肩こり、  
産後によくあるトラブルの  
話を聞いた後にストレッチを行います。  
動きやすい服装で来てください。



ラフル  
青葉台

5月20日（水）  
10:30～11:00

9月18日（金）  
14:00～14:30

1月19日（火）  
10:30～11:00

ラフル  
サテライト  
市ケ尾

7月16日（木）  
10:30～11:00

11月17日（火）  
14:00～14:30

3月17日（水）  
10:30～11:00

対象

青葉区在住の子育て中の親子

申込

ひろば、電話  
またはラフルHP・横浜市地域子育て支援拠点サイト  
から申込みください。

定員

青葉台：10名 市ケ尾：3～4名

ラフルHP



問い合わせ

青葉区地域子育て支援拠点ラフル（青葉台）

☎045-981-3306 〒227-0062 横浜市青葉区青葉台1-4 6階

青葉区地域子育て支援拠点ラフルサテライト（市ケ尾）

☎045-979-1360 〒225-0024 横浜市青葉区市ケ尾1152-25 1階



\* 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クーズ・コレクティブ パレットが、区との協働で運営しています。