

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

産前のからだケア

講師から産前のからだの変化、
産前のよくあるトラブルについて
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

4月18日（土）
10:30～11:30

8月15日（土）
14:00～15:00

12月19日（土）
10:30～11:30

ラフル
サテライト
市ケ尾

6月27日（土）
10:30～11:30

10月24日（土）
14:00～15:00

2月27日（土）
10:30～11:30

対象

青葉区在住の妊婦

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

6名

妊娠中は体調が不安定な場合があります。
母子健康手帳と緊急連絡先をお持ちの上、
妊娠35週までを目途に無理のないように
参加してください。

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ス・コレクティブ パレットが、区との協働で運営しています。

