



赤ちゃんや高齢者、市民の健康づくりをお手伝いします



楽しい子育て を応援する教室

マタニティヨガ教室

【対象】妊娠 16 週以降の妊婦

助産師によるマタニティヨガの実技 呼吸を整え心と体をリラックス 個別相談



ベビーマッサージクラス

【対象】生後 2～6 か月の赤ちゃんご家族

助産師によるベビーマッサージ ママ・パパのストレッチ 発育測定 育児相談



事前予約制：教室の 1 週間前よりアプリ「すくすくメモリーズ」にて受付



人生百年時代 介護予防で 生涯現役 を応援する教室

【対象】要介護認定を受けていないおおむね 60 歳以上の方

脳！活性化教室

頭の体操やゲームで、脳を活性化し、認知症を予防します。

5 コース 月 2 回



元気ほっと教室

ストレッチや運動など、体力に合わせた健康づくりを行います。

4 コース 月 1 回



脳！活性化教室、元気ほっと教室のどちらかにお申込みください。

出張版 脳！活性化教室

市内公民館に出張して開催します。



教室は申込制です。市ホームページ、広報をご確認の上お電話ください。

お申込み・お問い合わせ

甲府市健康談話室/電話：055-221-3560

※平日（祝日、8/10～14、12/23～1/5 は除く）午前 9 時 15 分～11 時 30 分

甲府市健康政策課・山梨県看護協会