横浜北YMCA

みつかる。
つながる。
よくなっていく。

子育て応援プログラム

様々なあそびを通して体験していく中で、体を動かす楽しみを味わい、運動機能を高めていきます。親子でのふれあいを大切にしながらお子さまの発育・発達のお手伝いをします。
親子での大切な時間をお過ごしください。

ママヨガ

肩こりや腰痛など子育て中に起こるイライラや不安、何となく体がだるいなど、さまざまな不調をヨガで改善しましょう！自分のために時間を使って体に目を向けてみませんか？
終わったあとにはきっと心も体もリフレッシュできるはず！

【日　程】2026年10月19日/11月16日/12月7日・21日
1月18日/2月1日・15日/3月1日・15日　毎月曜日
【時　間】11:30～12:30
【参加費】1,000円（税込）/託児あり 1,500円（税込）
※参加当日現金でお支払いください。またお釣りのないようにご準備ください。
【対　象】6カ月以上のお子様を持つお母様
【持ち物】飲み物・タオル
※動きやすい服装でご参加ください。
【託　児】生後6カ月～未就学児のお子さまは、ご希望があればご予約ください。
各日程4名定員

申込はこちら↑

いつでもお気軽にお問い合わせください

横浜北YMCA

住所　〒222-0011
横浜市港北区菊名６－１３－５７

TEL　０４５－４３３－４３２１

わいわいランド
（１～２歳・親子体操）

おもちゃ遊びで参加者同士の交流をした後、親子でベビー体操や模倣運動で楽しく身体を動かしていきます。後半は、跳び箱などを使った簡単なサーキット遊びをしていきます。

【日　程】2026年10月14日／11月4・18日／12月2日・16日
1月13日・27日／2月10日・24日／3月10日　毎水曜日
【時　間】10：30～11：30
【参加費】1,000円(税込み)
【備　考】・動きやすい服装でお越しください。
・水分補給できるものをご準備ください。
・最小施行2組に達しない場合は中止となります。ご了承ください。

申込はこちら↑

わいキッズランド
（２～３歳・親子体操）

幼児期に必要な様々な運動を模倣運動やリレー遊び、縄跳び、フラフープなどを使い楽しく行います！鉄棒やマットなど体操の器具に触れながらサーキット形式で体操の基礎をやっていきましょう。

【日　程】2026年10月7日・21日／11月11日・25日／12月9日・23日
1月20日／2月 3日・17日／3月3日・17日　毎 水曜日
【時　間】10：30～11：30
【参加費】1,000円(税込み)
【備　考】・動きやすい服装でお越しください。
・水分補給できるものをご準備ください。
・最小施行2組に達しない場合は中止となります。ご了承ください。

申込はこちら↑