



妊娠中・育児中のママ限定

～プレママとママのための～

ゆるヨガクラス



体と心のバランスエクササイズ
全身をゆるめて心の緊張もゆるめる

リラックスヨガ

コミュニケーションエクササイズ
親子でふれ合いながら

ゆったりヨガ

日時 **9月3日(火)・24日(火)**

※全日程、持ち物等は裏面をご覧ください

10:00～11:30

場所 保健センター

対象 子育て中の母と子（生後2か月から 小学校低学年）
妊娠中の方（16週以降で主治医の許可のある方、
書面の提出は不要です）

申し込み 参加希望日の前々日まで電話または
QRコードにてお申し込みください
TEL：57-2111（内線364）



QRコードは
株デンソーウェブの登録商標です

※託児の用意有



安心してご参加ください♪

【日程】

- ① 9月3日 ② 9月24日
③ 10月2日 ④ 10月16日 ⑤ 10月30日
⑥ 11月6日

ご参加お待ちしております



【持ち物】

動きやすい服装、汗拭きタオル 飲み物
お子様の寝かせる用バスタオル
その他お子様の外出セット



【協力】 子育て支援センター

【申込・問合せ先】

住民課保健予防係

TEL 57-2111 (内線364)

