

# マタニティ&ママクラス

妊娠・出産おめでとうございます。  
町では毎月マタニティ&ママクラスを開催しています。

教室名	内容
<p>～ マタニティヨガ ～</p> <p>妊婦さん向けの教室です マイナートラブルにも効果的！ ヨガで体をリラックスさせましょう♪</p>	<p>♪対象：妊娠している方</p> <p>♪時間：10:00～11:30</p> <p>♪場所：<u>おひさま広場</u>(動きやすい服装でお越しください)</p> <p>♪日程： R6:5/28(火)、7/22(月)、9/17(火)、11/19(火)、 R7:1/28(火) 3/17(月)</p>
<p>～ えほんの会～</p> <p>ママのお腹にいるときから 赤ちゃんは音が聞こえています。 妊娠中から読み聞かせを始めて みませんか？ もちろん、産後のママとお子さんも 大歓迎です♪</p>	<p>♪対象：妊娠している方・<u>12か月までの赤ちゃんとお母さん</u> (◎個別はがきが届いていなくても参加できます)</p> <p>♪時間：10:00～10:45 (★ランチ付きの教室)</p> <p>♪場所：<u>馬頭総合福祉センター(研修室4)</u></p> <p>♪持ち物：ゴザの上で読み聞かせを行うので、クッション やヒザかけ、大きめのバスタオル等があると お話を聞く体勢が楽になると思います。</p> <p>♪日程： R6:8/8(木)、11/12(火)、R7.2/14(金)</p>
<p>～ リラックスタイム～</p> <p>産後の体ほぐし、骨盤矯正など、 ゆったりとした時間を過ごしましょう♪ (赤ちゃんの見守りもあります☺)</p>	<p>♪対象：<u>12か月までの赤ちゃんとお母さん</u> (◎個別はがきが届いていなくても参加できます)</p> <p>♪時間：10:00～11:30</p> <p>♪場所：<u>すこやか共生館(多機能部屋)</u></p> <p>♪持ち物：母子手帳、タオル、赤ちゃんのお出かけグッズなど (動きやすい服装でお越しください)</p> <p>♪日程： R6:4/9(火)、6/18(火)、8/27(火)、10/29(火)、 12/10(火) R7:2/27(木)</p>

※教室ごとに場所が変わるため、事前に確認をお願いいたします。

📞お申し込み：0287-92-4085(子育て支援課)

イラスト提供:ふわふわ.り

