



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。
今年度からマタニティの方と産後のママと一緒に
参加できるようになりました。

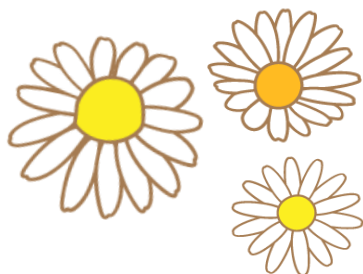
ママを思いっきり楽しもう。



自分と赤ちゃんのためにできること



内容	日程
ママのための セルフケア養生教室 中医学の養生法をリラックスしながら体験&学んでみましょう。	4月9日(火)・6月8日(土)・8月6日(火) 10月4日(金)・12月7日(土)・2月4日(火)
ヨガ 心も体もリラックスしながら、ゆったりヨガを行います。	5月20日(月)・7月22日(月)・ <u>9月7日(土)</u> 11月11日(月)・1月14日(火)・ <u>3月7日(土)</u> ※土曜日はマタニティのみ



場所：健康管理センター（馬頭体育館となり）
時間：10時から11時30分
すべて予約制です。申し込みは下記まで。

イラスト提供：ふわふわ。り

お申し込み：0287-92-4085（子育て支援課）