

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。

どうぞご参加ください。

内 容	日 程
<p>～ マタニティヨガ ～</p> <p>妊婦さん向けのヨガです。 ヨガで体をリラックスさせましょう。</p>	<p>4/13(木), 6/20(火), 8/10(木), 10/12(木), R6. 2/20(火)</p>
<p>～ ふれあいタイム ～ (親子ヨガ)</p> <p>産後のママとお子さんが一緒に 参加できるヨガです。 お子さんと一緒に体を動かして みませんか？</p>	<p>R5 : 5/11(木), 7/11(火), 9/12(火), 11/7(火), 12/12(火), R6 : 1/16(火), 3/12(火)</p>

♪対象：妊婦さん、生後12ヶ月までの赤ちゃんとそのお母さん

♪時間：10時から11時30分

♪場所：内容によって異なります

- マタニティヨガ：旧子育て支援センターわかあゆ(わかあゆ認定こども園隣接)
- ふれあいタイム(親子ヨガ)：すこやか共生館

お申込：**0287 - 92 - 4085**(子育て支援課)

※新型コロナウイルス感染予防対策により、教室を中止する場合があります。

イラスト提供：ふわふわ。り

