

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 ～ 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>	4/19(火), 10/21(金), R5. 2/24(金)
<p>～ 手芸教室 ～ 妊婦さん、ママさんどちらも参加 OK 子育ての思い出に。</p>	5/31(火), 7/29(金), 9/16(金)
<p>～ ふれあいタイム ～ 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>	R4: 6/23, *8/18, 11/17, 12/15, R5: 1/19, 3/16 ※すべて木曜日

♪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

♪場所：内容によって異なります

○マタニティヨガ、手芸教室

：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：すこやか共生館 (* 8月のみ旧支援センターわかあゆ)

♪時間：10時から11時30分

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

