

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
～ マタニティヨガ ～ 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♪	♪対 象：妊娠している方 ♪時 間：10:00～11:30 ♪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) ♪日 程： R7:7/29(火)、9/29(月)、11/17(月)、R8:3/17(火) 
～えほんの会～ 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♪	♪対 象：妊娠している方・<u>12か月</u>までの赤ちゃんとお母さん ♪時 間：10:00～10:45 (★ランチ付きの教室) ♪場 所：<u>馬頭総合福祉センター(研修室4)</u> ♪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。 ♪日 程：調整中です。 決まり次第、個別にお知らせします。 
～リラックスタイム～ ★対象 12か月までの 赤ちゃんとお母さん ★時間 10:00～11:30	《産後の教室》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) ♪場 所：<u>すこやか共生館(多機能部屋)</u> ♪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) ♪日 程： R7:4/8(火)、6/17(火)、8/26(火)、 10/28(火)、12/23(火)、R8:2/17(火)  《産前産後の養生教室》 産前・産後の体質チェック！自分の身体を振り返り、 身近な食材で内側から心身を整えていきましょう。 ♪場 所：<u>おひさま広場</u> ♪持ち物：母子手帳、赤ちゃんのお出かけグッズなど ♪日 程：R7:5/27(火)、R8:1/13(火) 

※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。

📞お申し込み方法

web 予約 or 0287 - 92 - 4085

(那珂川町こども家庭センター)

なかよし子育てアプリの

インストールはこちらから▶



イラスト提供:ふわふわ。り