

令和8年度

# マタニティ&ママクラス

妊娠中から出産後のお母さん向けの教室を開催しています。  
お気軽にご参加ください♪

## マタニティヨガ

体操、呼吸、瞑想でリラックス♪  
妊娠中のマイナートラブルにも効果的です。

【対象】 妊娠している方

【日程】 6/15(月) 9/30(水)  
12/7(月) 3/10(水)

【時間】 10:00 ~ 11:30

【場所】 おひさま広場 (わかあゆ認定こども園隣)

【持ち物】 母子手帳、バスタオル、飲み物

## 産前産後の 養生教室

産前産後の体質チェック &  
身近な食材で内側から心身を整える方法を  
学べる教室です。  
日程は決まり次第お知らせします。

## 【お申し込み】

電話 または なかよし子育てアプリ

TEL 0287-92-4085

那珂川町こども家庭センター (子育て支援課内)

アプリのダウンロードはこちらから

