



マタニティヨガ教室



妊娠中の体調管理や妊婦さん同士の交流のため、マタニティヨガ教室を開催します。ゆったり体を動かすマタニティビクスを行います。

その後、シューズクリッパーを作りながら、皆さんで情報交換やお話をする時間を設けます。保健師にも相談できます。

開催日	会場・時間	定員	申込み切
6月13日(月)	会場：さくらんぼタントクルセンター 1階 総合健診室	各回 10名	定員になり次第
12月5日(月)	時間：午前9時30分～11時30分 ※集合時間は9時15分～30分です※		締め切り

●対象者：市内に住所を有する妊婦さんで、安定期以降の方

●利用方法：下記へ申込の上、ご参加ください。

●持ち物：水分補給用の飲み物

✦動きやすい服装でおいでください✦

・コロナウイルス感染症の感染予防のため、マスク着用、検温の上、ご参加ください。体調不良時は、参加をお控えください。また、新型コロナウイルスの感染拡大状況に応じて、中止となる場合がありますので予めご了承ください。

<参加申込>

さくらんぼタントクルセンター内
東根市子育て支援センター
(NPO クリエイトひがしね)
TEL：0237-43-0731

<問合せ>

さくらんぼタントクルセンター内
東根市役所子育て健康課母子健康係
TEL：0237-43-1250
0237-53-1247

参加
無料