

東根市産前産後サポート事業



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ピクスを行います。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
4月22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 時間:午前9時30分 ~ 11時30分 <u>※集合時間は9時15分~30分です※</u>	各回 10名
6月10日(月)		
8月1日(木)		
10月7日(月)		
12月2日(月)		
2月3日(月)		

- ◆対象者：市内に住所を有する妊婦の方で、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、タオル
- ◆その他：動きやすい服装でおいでください。



- ※ 体調不良時は、参加をお控えください。
- ※ 各種感染症の状況に応じて、中止となる場合があります。

【 参加申込 】

東根市子育て支援センター
(さくらんぼタントクルセンター内)
TEL:0237-43-0731

【 問合せ 】

東根市こども家庭課こども家庭支援係
(さくらんぼタントクルセンター内)
TEL:0237-43-1250