



令和7年度  
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ビクスを行います。その後、育児グッズ(歯固めなど)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        |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 5月12日(月)  | 会 場 : さくらんぼタントクルセンター<br>2階 教養娯楽室(和室)<br><br>時 間 : 午前9時30分<br>～ 11時30分<br><u>※集合時間は9時15分～30分です※</u> | 各回<br>10名 |
| 7月7日(月)   |                                                                                                    |           |
| 9月1日(月)   |                                                                                                    |           |
| 11月17日(月) |                                                                                                    |           |
| 1月19日(月)  |                                                                                                    |           |
| 3月23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