



令和8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ピクスを行います。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。保健師に相談もできます。

開催日	会場・時間	定員
4月 6日 (月)	会 場 : さくらんぼタントクルセンター 2階 教養娯楽室(和室) 時 間 : 午前9時30分 ~ 11時30分 <u>※集合時間は9時15分~9時30分です※</u>	各回 10名
6月 17日 (水)		
9月 6日 (日)		
10月 21日 (水)		
12月 5日 (土)		
2月 1日 (月)		

- ◆対 象 者 : 市内に住所を有する妊婦で、安定期以降の人
- ◆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
月曜~日曜(祝日含む)の9時~18時30分
(毎月第2水曜日(8月は第4水曜日)と1月1日は除く)

【事業に対するお問い合わせ】

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
平日の8時30分~17時15分