

妊娠中・出産後のママのための

令和6年度

ママヨガ教室

ママヨガはポーズとともに呼吸を意識するので、自律神経を整える効果が期待されます。また、母乳の量が多くなる、ストレスの解消、免疫力の向上、柔軟性をアップし筋力の強化にも効果があります。運動をしたいけれど、なかなかできない方、ぜひ気軽にご参加ください。

4月22日(月)	5月27日(月)	6月24日(月)	7月22日(月)	8月26日(月)	9月30日(月)
10月28日(月)	11月25日(月)	12月23日(月)	1月27日(月)	2月17日(月)	3月24日(月)

対象者 : 妊娠中～産後12か月までのママ (みなかみ町民限定)

持ち物 : 運動のできる服装・フェイスタオル1枚・飲み物

申し込み方法 : 電話予約または支援センターラインコード

☎ : 0278-64-1848 (汽車ぽっぽ)

実施日の2週間前から予約受付を開始します。

予約人数 : 先着 10人

開講時間 : 10時30分から11時15分 (受付は10時～10時20分)

場所 : みなかみ町地域子育て支援センター 汽車ぽっぽ
みなかみ町須川774-1 (にいほるこども園内 2階)

講師 : 助産師 後藤ひとみ先生

その他 : 費用は無料です。



<参加者へのお願い>

- ・マスクの着用をお願いします。
 - ・風邪症状等、体調の悪い方およびご家族に発熱者がいる場合はご遠慮ください。
- ※ ご不明な点は、下記までお問い合わせください。



☆問い合わせ先☆

子育て健康課 こども家庭相談係

電話 0278-20-2300