

妊娠中・出産後のママのための

令和7年度

ママヨガ教室

運動したいけど、なかなかできない人、妊娠中・出産後のママの交流の場が欲しい人、
『あっ、そうそう!』と思いがたる人は、ぜひ、気軽に参加してみてください。
ヨガ教室終了後、助産師さんに個別の相談もできます。

| | | | | | |
|-----------|-----------|-----------|----------|----------|----------|
| 4月21日(月) | 5月26日(月) | 6月23日(月) | 7月28日(月) | 8月25日(月) | 9月29日(月) |
| 10月27日(月) | 11月17日(月) | 12月22日(月) | 1月26日(月) | 2月16日(月) | 3月23日(月) |

対象者 : 妊娠中～産後12か月までのママ
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LINE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>

- ・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。



✿ お問い合わせ先 ✿

子育て健康課 こども家庭センター
電話 0278-20-2300