

令和8年度

妊娠中・出産後のママのための 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。
初心者の方大歓迎です! 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27日(月)	5月25日(月)	6月22日(月)	7月27日(月)	8月24日(月)	9月28日(月)
10月26日(月)	11月16日(月)	12月21日(月)	1月25日(月)	2月22日(月)	3月29日(月)

対象者 : 妊娠中～産後12か月までのママ(町外在住者も可)

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>

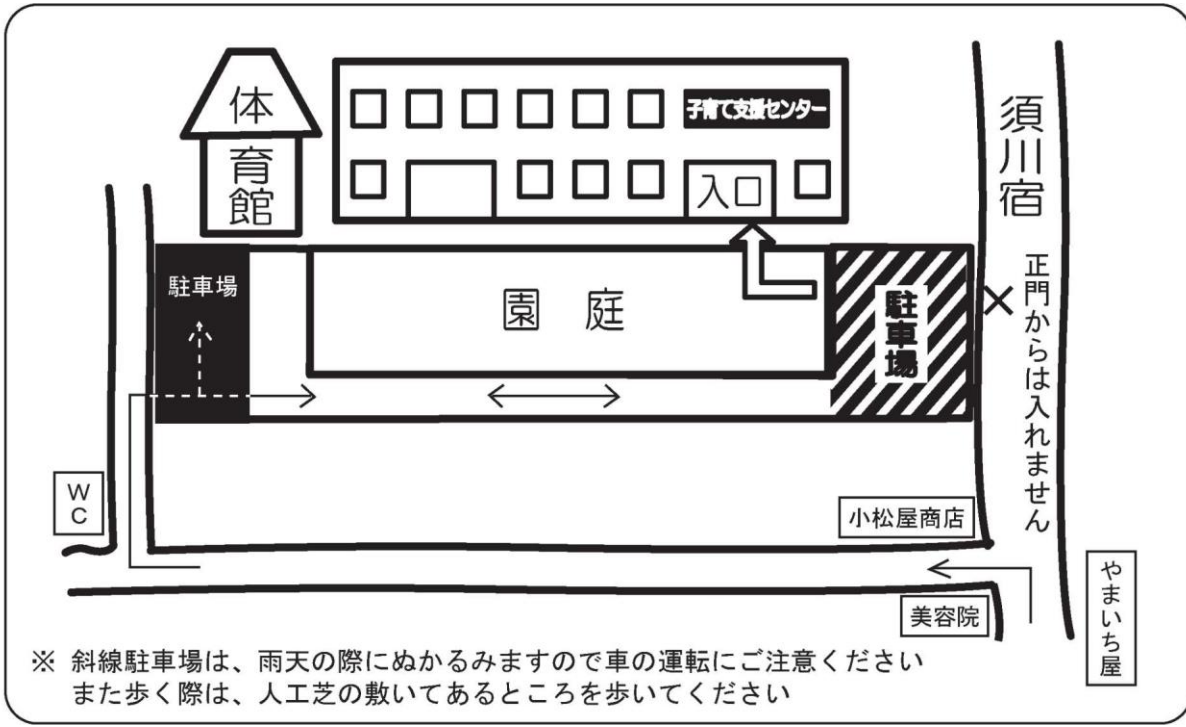
- ・風邪症状等、体調の悪い方およびご家族に発熱者がいる場合はご遠慮ください。
- ・ご不明な点は、下記までお問い合わせください。

✿ お問い合わせ先 ✿

みなかみ町役場 こども家庭センター「すくすく」

電話 0278-20-2300





子育て支援センターは2階です



案内図

