

妊娠中・出産後のママのための

令和3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。

新型コロナウイルスの感染防止のため、『新しい生活様式』に添った内容で実施します。

4月15日(木)	5月13日(木)	6月10日(木)	7月8日(木)	8月12日(木)	9月9日(木)
10月21日(木)	11月11日(木)	12月9日(木)	1月13日(木)	2月10日(木)	3月10日(木)

対象者：妊娠中～産後12か月くらいママ（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

☎：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 6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（にいはるこども園内 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>

- ・当日、自宅で体温測定をしてください。
 - ・マスクの着用をお願いします。
 - ・会場の密集を避けるため、同伴するお子さんは可能な限りお一人をお願いします。
 - ・風邪症状等体調の悪い人及びご家族に感染疑いの人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 保健師 電話 62-2527