

対象: 妊娠16週以降の妊婦
切迫早産、逆子、高血圧の方は参加をお控えください



費用: 無料

内容: 助産師によるマタニティヨガ 呼吸を整え 心と体をリラックス、個別相談

持ち物: 母子健康手帳、スリッパ、飲み物、ブランケット、ヨガマット(お持ちの方)
体操の出来る服装でお越しください。 ※ タイツはご遠慮ください。

日時: 午前9時45分～11時 (受付:午前9時30分～9時40分)
※ **事前予約制** 教室の1週間前よりアプリ「すくすくメモリーズ」にて受付

令和6年度 日程			
令和6年	4月 22日(月)	5月 27日(月)	6月 24日(月)
	7月 29日(月)	8月 26日(月)	9月 30日(月)
	10月 28日(月)	11月 25日(月)	12月 9日(月)
令和7年	1月 27日(月)	2月 17日(月)	3月 17日(月)

すくすくメモリーズ



◎感染防止のため、発熱や風邪症状がある方は、ご遠慮ください。
※発熱(大人の方 37.0℃以上)

◎マスク着用 手指消毒 をお願いします。

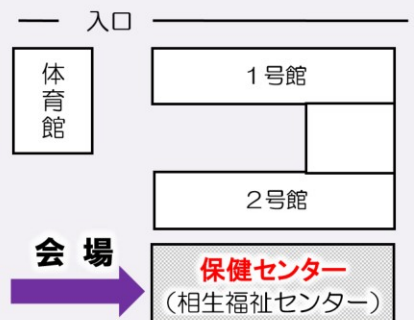
【お問い合わせ】

平日(祝日、8/13～16、12/23～1/5は除く) 午前9時15分～11時30分

健康談話室 / 電話 : 055-221-3560

※日程や会場が変更になることもありますので、市ホームページ、毎月の広報を必ずご確認ください。

所在地：相生2-17-1



※密集を避けるため、1名でご参加ください。