

フシママデーのご案内



横手市内の子育て支援センターで行っている、妊婦さん向け講座フシママデー♪
こちらのチラシでは、マタニティヨガの予定を抜粋してご案内致します☆
ご都合に合わせて、是非ご参加くださいね！たくさんの妊婦さんに会えるのを楽しみにしています♡

令和3年度 マタニティヨガの日程

☆日にち

4月19日(月)

5月17日(月)

7月 5日(月)

8月30日(月)

9月27日(月)

10月11日(月)

11月15日(月)

R4 1月17日(月)

2月 7日(月)

3月 7日(月)

☆時間

・受付 午前 9:50~

・ご案内 10:10~

・ヨガ 10:20~11:30

・休憩 ~11:45

☆場所

Y²ぶらざ2階 横手市児童センター内

☆対象

医師、助産師さんから
運動許可の出ている妊婦さん
子育て中の方

☆参加費…500円

☆服装…ストレッチ系(ジャージなど)
の動きやすいもの

☆定員…7名程

☆託児…お気軽にご相談ください☆



日程は変更の場合があります。
予めご了承ください。

※開催日の7日前までお申し込みください※

今年度は、妊娠中の方だけでなく、子育て中の方でも参加が可能になります。

参加に関しましては、いくつかお願いがあります。

・定員につきましては妊婦さんを優先とさせていただきます。お申し込みをいただいてから締め切りの1週間前になりましたら、参加の可否をごちから連絡いたします。

・託児はついておりません。

詳しくはスタッフにお声かけください。



♡お申込み＆お問い合わせ♡横手市子育て支援センター

TEL 32-2426

または、各地域子育て支援センターまで