

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♡

講師の先生が
教えてくれる!!

令和5年度 マタニティヨガ

☆日にち

4月17日(月)

5月15日(月)

7月 3日(月)

8月28日(月)

9月25日(月)

10月23日(月)

11月13日(月)

R6 1月15日(月)

2月 5日(月)

3月 4日(月)

日程は変更の場合があります。
予めご了承ください。

☆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ぷらざ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

子育て中のママ

☆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☆
(妊婦さんのみ)

※開催日の7日前までお申し込みください※

子育て中のママも大歓迎♪
たまには子育てからはなれて
リラックスしませんか？



♡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