



フシママデーのご案内

令和6年度 マタニティヨガ

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♡

日程

4月15日(月)
5月13日(月)
7月 8日(月)
8月26日(月)
9月30日(月)
10月21日(月)
11月11日(月)
R7 1月20日(月)
2月17日(月)
3月10日(月)

場所

Y² ぷらぎ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

ストレッチ系の動きやすいもの
(ジャージなど)

定員

7名

託児

申込時にお知らせください☆
妊婦さん無料、子育て中の方 500円

R7

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※

時間

・受付 9:50～
・ご案内 10:10～
・ヨガ 10:20～11:30
・休憩 ~11:45

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？
講師の先生が教えてくれますよ♡

♡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

