



安産力を高める
マタニティヨガのお知らせ

マタニティヨガは、妊娠中でも行うことができる妊婦さんのための身体と心を整えるヨガです。

ゆっくりとおなかの赤ちゃんとの時間を楽しみながら、お産の準備をしていきましょう。

- 日時** 令和5年12月14日(木) 10:30~12:00
(10時15分までに来館してください)
- 会場** 子育てなんでもセンター ラウンジ
- 対象者** 初妊婦(妊娠16週~35週の市内在住者)
※激しい運動は行いませんが、念のため主治医の許可を得たうえでお申し込みください。
- 募集人数** 6人(予約制・先着順)
- 用意する物** バスタオル 動きやすい服装
- 内容** マタニティヨガの体験、胎教マッサージ
子育てなんでもセンターの施設見学
- 講師** 助産師 村上 知子 先生
- 受付開始** 11月7日(火) 14:00~
- 申し込み** 子育てなんでもセンター 電話027-393-6101

*高崎市総合保健センターの駐車場を利用の場合は無料になります。