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7年10月17日(金) 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	妊婦(妊娠 16 週～35 週の市内在住者) ※妊婦さんお一人でご参加ください。 ※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	4人(予約制・先着順)
用意する物	バスタオル　動きやすい服装 水分補給用の飲み物　母子健康手帳
内　容	マタニティヨガの体験、胎教マッサージ 子育てについて
講　師	助産師　村上　知子　先生
受付開始	9月3日(水)　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。