



**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8年2月19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 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 1月6日(火) 14:00~**

**申し込み 子育てなんでもセンター 電話027-393-6101**

**\* 駐車料金は、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。**