



**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。