

(公財)いきいき岩手支援財団 「いわて子ども希望基金」助成事業

岩手県助産師会
子育て・女性健康支援センター

七ばんめのポッケ

参加費
無料

11月28日(土)13:00~14:30

(新型コロナウイルスの感染症の状況によっては中止の場合があります)

マタニティー・産後 ヨガ

【対 象】 定員:5組

- ・妊婦さん 妊娠20週以降
- ・産後2ヶ月以降のママさん

動きやすい服装でタオルや水分補給水・
母子健康手帳等ご持参ください

託児はございませんので、お子さんと
一緒に楽しみましょう

申込み締め切り
11月21日(土)

【場 所】

プラザおでって5F
もりおか女性センター内

生活アトリエ

心と体の元気をサポート

マタニティーの方はお産に向けての体づくり、
子育て・家事の疲れやイライラを軽くする呼吸法、家でもできる
簡単ポーズなど楽しみながらスッキリ元気になりましょう！

【講師】

八重樫桃子さん

北上市在住 2児のママ

『yoga studio SOHAM』を主催

＜お申込み・お問い合わせ＞

一般社団法人 岩手県助産師会
七ばんめのポッケ

TEL: 090-8783-6480

(第2・第4土曜日の9:30~16:00のみ)

一般社団法人 岩手県助産師会事務所

TEL/FAX: 019-681-4103(平日 10:00~15:00)