

(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

# 産前産後サポート事業



参加費  
無料

2021.7.24 sat 13:00~14:30

(新型コロナウイルスの感染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



申込み締め切り  
7月20日(火)

【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

【場所】

動きやすい服装でタオル・水分補給水・  
母子手帳・ヨガマット(あれば)ご持参下さい

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

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

- マタニティーの方の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  
七ばんめのポケット

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(火・金曜10:00~16:00)



# 産前産後サポート事業

(公財)いきいき岩手支援財団  
「いわてこども希望基金」助成事業

岩手県助産師会 子育て・女性健康支援センター



これから赤ちゃんを迎えるママ、そして子育て中のママへ  
赤ちゃんに会えるワクワクと不安の妊娠中、赤ちゃんのお  
世話に忙しい産後。時にはゆっくり体を癒したり、赤ちゃん  
の喜ぶものを作ったり。助産師と一緒にそんな時間を過ご  
してみませんか。

## 全4回

- 第1回 2021年7月24日(土)
  - 第2回 2021年9月11日(土)
  - 第3回 2021年11月13日(土)
  - 第4回 2022年1月22日(土)
- 各講座の詳細はチラシをご覧ください

会場:プラザおでって5階

もりおか女性センター内 生活アトリエ

住所:岩手県盛岡市中ノ橋通1-1-10

Tel :019-604-3300

参加料 無料

各講座 予約制

予約連絡先

火・金曜:岩手助産師会019-681-4103

第2, 4土曜日:090-8783-6480

参加は1回でも全てでも構いません

第1回  
7/24  
ママの体を癒す  
ヨガ

第2回  
9/11  
おうちでできる  
楽しい遊び

第3回  
11/13  
ママの体を  
癒すヨガ

第4回  
1/22  
赤ちゃんに祈りを込  
めて...  
背守りを作ろう

毎月第2・4(土)七ばんめの

ポツケ開催中です。助産師

が沐浴練習のお手伝いや

育児の相談にお答えします。



一般社団法人 岩手県助産師会

※新型コロナウイルスの感染状況に  
よっては中止の場合があります

TEL: 019-681-4103