

(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

2021.11.13 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  
11月9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)