

(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

一般社団法人 岩手県助産師会

産前産後サポート事業



参加費
無料

2022.9.24 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
9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』を開業
ヨガ講師として活動中

＜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: 019-681-4103(火・金曜10:00~16:00)