

(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・女性支援センター

七ばんめのポッケ



参加費
無料

7月27日(土)13:00~15:00

マタニティー・産後 ヨガ



申込み締め切り
7月13日(土)

【対象】 定員:10人

- ・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

【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や
- 家でもできる簡単ポーズなど楽しみながら元気になりましょう！

<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)

【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