

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

申込締切

1/16(火)

# \*マタニティフラで

## 癒しとリフレッシュ♪

フラダンスは妊娠・出産に大切な骨盤周りを緩やかに動かし、整えていくために効果的な運動です。妊娠中・産後の身体やこころの変化に、とても良い効果があると言われています。簡単なステップから始めるので、初めての方も気軽にご参加ください。

2024.1.20 (土) 13:30~15:00

講師 かずこアカラロケ佐々木 先生

(フラハラウ オ ケアヌエヌエ オナプア ヴィリプイア所属) 助産師

【対象】 妊娠20週以降の妊婦、産後2か月以降のママ(お子さんと一緒に踊れます)

【場所】 プラザおでって4階 リハーサル室

【持ち物】 Tシャツ、スパッツ、飲み物、妊婦は母子手帳

(スカートは当日貸し出します、裸足で踊ります)

【申込締切】1月16日(火)

<申込み・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)

・助産師会事務所

TEL: 019-681-4103(火曜・金曜 10:00~16:00)

参加費

無料だよ♪

