

産前産後ヨガ

(託児付き)



出産で不安がいっぱいのママ産後育児を頑張っているママ、
産前産後ヨガで心と体を休ませませんか。

ヨガの後は、ママ同士で交流しましょ♪

子育て支援センターで遊んでいる様子を見学したり
先輩ママに質問したりしてみませんか？



★ 令和6年度 開催スケジュール ★

開催日時	申込開始日	
5/17(金)	10:30~12:00	4/15(月) 10時 ~
7/19(金)		6/14(金) 10時 ~
9/13(金)		8/15(木) 10時 ~
11/15(金)		10/15(火) 10時 ~
1/17(金)		12/13(金) 10時 ~
3/21(金)		2/14(金) 10時 ~

◆ 場 所

鳥栖市社会福祉会館 体育館

◆ 対 象

♥ 産前：24週～34週の妊婦さん

※参加にあたっては、かかりつけの産科医に
ご相談のうえ、許可を得て参加ください

♥ 産後：産後2ヶ月～6ヶ月くらいのママ

◆ 講 師

松尾 琴子氏 (ヨーガ療法士)

◆ 持ってくる物

ヨガマット (バスタオル) ・飲み物・タオル

◆ 定 員

各回15名 (初めてママ優先)
託児あり (電話でご予約ください)

<託児ご利用の方>

- ・ミルク、オムツ、おやつ、飲み物などお子様のお世話に
必要なものをご持参ください
- ・開始10分前には2階遊戯室へお越しください

◆ 参加費

無料



申し込み・問合せ先
市社協 子育て支援センター
鳥栖市元町1228-1 (鳥栖市社会福祉会館内)
☎ 0942-85-3616