

産前産後ヨガ & 交流会

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、**(託児付き)**
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7年度 開催スケジュール ★

開催日時		申込開始日
5/23(金)	10:30~12:00	4/15(火) 10時 ~
7/18(金)		6/13(金) 10時 ~
9/19(金)		8/15(金) 10時 ~
11/21(金)		10/15(水) 10時 ~
1/16(金)		12/15(月) 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