

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？



- ◆ 日時 5月15日(金) 10時30分～12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 15名 (初めてママ優先)
託児あり (先着10名)
※託児利用の方は、15分前には2階遊戯室へお越しください
※ミルク・お湯、オムツ、おしりふき、着替え、ビニール袋
飲み物、いつも食べさせているおやつなど、お子様のお世話に
必要なものをご持参ください
- ◆ 参加費 無料
- ◆ 申込方法 QRコードか電話でお申し込みください。



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

