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　　11月20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