



**マタニティヨガは、妊娠中でも行うことができる
妊婦さんのための身体と心を整えるヨガです。**

**ゆっくりとおなかの赤ちゃんとの時間を楽しみ
ながら、お産の準備をしていきましょう。**

日 時	令和8年10月22日(木) 10:15~11:45 (10時00分までに来館してください)
会 場	子育てなんでもセンター ラウンジ
対象者	妊婦(妊娠 16 週~35 週の市内在住者) <u>※妊婦さんお一人でご参加ください。</u> ※激しい運動は行いませんが、念のため主治医の許可を 得たうえでお申し込みください。
募集人数	4人(予約制・先着順)
用意する物	バスタオル 動きやすい服装 水分補給用の飲み物 母子健康手帳
内 容	マタニティヨガの体験、胎教マッサージ 子育てについて
講 師	助産師 村上 知子 先生
受付開始	9月18日(金) 14:00~
申し込み	子育てなんでもセンター 電話027-393-6101

*** 駐車料金は、高崎市総合保健センターの駐車場を利用の場合は無料になります。**