

土浦市在住のマタニティさん



マタニティヨガ

初産婦、経産婦のみなさん、体調に考慮しながら身体を動かしてみませんか？

子育て支援センターはどんな雰囲気なのかな？
出産に向けての不安や、準備品のことなど相談したい方も
お気軽にマタニティヨガへお越しください。
ヨガをしたりお話ししたりしましょう。



マタニティヨガを一緒にやりませんか？ (^▽^)/
ヨガの先生が来てくれます♡

事前に産婦人科の**担当医の先生の許可**をもらって下さいね！！
安定期に入ってからのご参加、お待ちしておりますね(o^-^o)

(持ち物)

- * ヨガマットもしくはバスタオル
- * 飲み物
- * 汗拭きタオル

(場所)

- * めぐみ保育園内センター室

(予定) 4/30 ・ 5/28 ・ 6/25 ・ 9/24 ・ 10/29

11/26 ・ 1/28 ・ 2/25 ・ 3/25

* 変更があるかもしれないので、ひまわりの
チラシやホームページを確認して下さい。

(時間) 10:00~10:50



《お申込み・お問い合わせ先》

めぐみ保育園

子育て支援センターひまわり

土浦市烏山5丁目2263-8

☎029-843-1117

