

2023（令和5）年度
下半期公民館活用促進プロジェクト

妊娠中のお悩み
解消！

講師 ふじすえ よしみ
旅するよしみ助産院

お腹の赤ちゃん
とのゆったり
コミュニケーション

ママの
リラックスタイム
身体が楽になる

助産師と一緒に マタニティヨガ

妊娠16週から始められる

呼吸法とヨガ、出産の深い関係をお伝えしながら出産に必要な体力作り、リラックス法など助産師ならではのマタニティヨガをお伝えします
マタニティ期からのお友達を作るきっかけにしてください

対象

妊娠16週以降の運動を禁止されていない妊婦さん

時間

約60分

持ち物

お飲み物、大きめのバスタオルまたはヨガマット



日時/レッスン料/申込先

10月4日・18日/ 11月15日・29日
12月6日・20日/ 1月10日・24日
2月7日・21日/ 3月6日・27日
10:40～11:45 隔週水曜日

各1000円

お申し込み先

お申し込み二次元コード
問い合わせ080-6184-5874



場所

高木公民館(隣が消防署)
2階(和室※床はフローリングシート張り)
西宮北口から徒歩15分