

マタニティヨガ

～心も体もリフレッシュ♪～

令和7年 11月1日(土)10:30～11:15

①10:30 ～11:00(予定)

・マタニティヨガ

②ヨガ終了後～11:15

・こども家庭センターさんからのお知らせ

・お母さん同士のおしゃべりタイム

保健師さん
助産師さんも
参加します。



対象 第1子または第2子妊娠中のお母さん

・安定期に入られた方

・軽い運動を担当の医師や助産師さんから許可を得ている方

・ご参加はご本人のみでお願いいたします。

定員 10名(先着順)

講師 小澤美智子先生

申込み・問合わせ先

10月6日(月)～市内在住の方

10月7日(火)～市内・市外在住の方

10:00～電話または来館

きたはら児童館 住所:朝霞市北原 2-8-11

TEL:048(471)7140 担当:目崎

※動きやすい服装でお気軽にご参加ください。



きたはら児童館 HP QR