



# 安産マタニティヨガでいらっくす

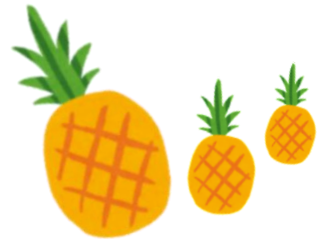


体調はいかがですか？日々、お腹の赤ちゃんに思いをはせておられる頃かと思います。

助産師さんおすすめのヨガを体験して、妊娠期に起こりがちな体の不調（腰痛・肩こり・むくみ等）を予防、緩和しましょう。妊婦さんやスタッフで気軽におしゃべりできる、小さなカフェタイムもあります。情報交換の絶好の機会です。皆様のご参加をお待ちしています★



【日時】 7月5日（水）・11月1日（水）  
平成30年3月7日（水）  
13:30～15:45（受付 13:15～13:30）  
受け付け順に、血圧測定をします。  
受付時間内に余裕をもっておいでください。



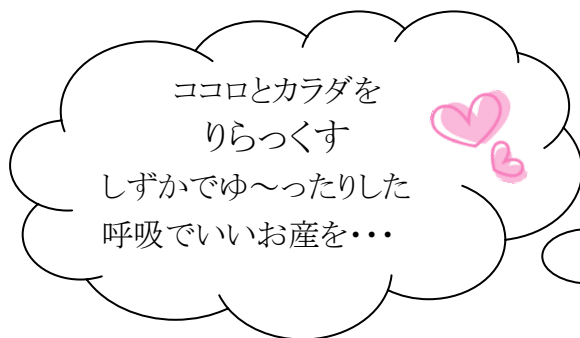
【場所】 魚津市健康センター 1階

【講師】 稲垣 陽子 助産師（おひさま助産院：滑川市）  
稲垣先生のほかに助産師や保健師も、スタッフとしてお手伝いします。

【対象】 妊娠中期（妊娠16週）以降の妊婦さんで、妊娠経過が順調な方

【持ち物】 母子手帳・飲み物・汗拭きタオル・  
お腹を圧迫しない運動しやすい服装  
（パンツスタイルで参加を！※ジーンズ不可）

【定員】 先着15名 電話又は直接申込みください  
（魚津市在住の方優先です。市外の方で申込みされた場合、前日までに参加可否のご連絡をします。）



【問い合わせ・申込先】

親子ほっとステーションあいあい（健康センター内）  
☎ 0765-24-3999 〒937-0041 魚津市吉島 1165  
（平日 8:30-17:15 土・日・祝日休み）

