

矢板市 マタニティ エクササイズ教室

託児あり

WELCOME
AND
HELLO

Yaitaの妊婦の皆さん、音楽に合わせて楽しく体を動かし、
体力づくり、仲間づくりをしませんか？

看護師、保健師、地域の仲間がお待ちしています。

参加費

無 料☆☆☆



対象

主治医より運動の許可を得ている妊娠16週以降の妊婦10名程度
※初回に、妊娠経過証明書を提出いただきます。

日程

R5年

8/30 (水)

9/26 (火)

10/25 (水)

11/21 (火)

12/21 (木)

R6年

1/26 (金)

2/21 (水)

3/22 (金)

※各回の1週間前までに
申し込みください。

時間

9:45～受付、体調確認

10:00～マタニティエクササイズ

11:00～フリータイム

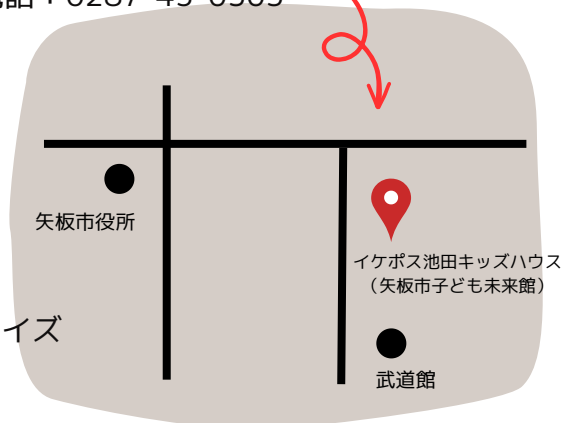
11:30 終了

持ち物

ズボンなどの動きやすい服装、シューズ
タオル、飲み物、母子健康手帳

場所

イケボス池田キッズハウス
(矢板市子ども未来館) 2階みんなの広場
住所：矢板市本町2-25
電話：0287-43-0505



申し込み・お問い合わせ

矢板市子ども課

(矢板市子育て世代包括支援センター)

電話 0287-44-3600