マタニティ★Day

マタニティヨガ（産前産後の過ごし方）

妊娠中の過ごし方、姿勢や呼吸で
お産がスムーズになるって知ってた？
お産に向けて体と心を整えよう♪
助産師さんが講師なので安心です♡

日時：令和３年　7/10、11/20
　　令和４年　3/12
　　土曜日１０時～１２時

対象：妊婦　／　定員：５人

資料代：500円

持ち物：母子手帳、バスタオル、飲み物、動きやすい服装でお越しください。

授乳スタイ
手作りキッド
プレゼント♪

講師：渡邊礼子さん（山形県立保健医療大学助教・助産師）
　　渡辺比８子さん（ナーシングドゥーラ・カモミール　保健師）

申し込み：各開催日の１か月前～１週間前まで

開催場所：子育てでつながる家いろは（長井市子育て支援センター）
〒993-0054　長井市十日町1-6-49-2

お問い合わせは
Mail　okitama@ikuji-land.jp
tel/fax　0238-87-0814

QRコードで直ぐに
メールが送れます！

運営団体：特定非営利活動法人やまがた育児サークルランド置賜事務所