

～東根市 新5つ星事業・産前サポート～

# マタニティ

ヨガ教室

妊婦さん  
集まれ～!



日時：令和3年 **4月26日** (月)

\*9:00～11:00

対象：東根市内在住の妊婦さん  
(安定期に入った方)

定員：10名 (定員になり次第締め切り)

場所：タントクルセンター

参加費  
無料

申込先：東根市子育て支援センター

☎(0237)43-0731

※新型コロナウイルスの感染拡大状況に応じて、  
中止となる場合がありますので予めご了承ください。



マタニティピクス  
お産に向けて心と身体を  
整えていきましょう♪



シューズクリッパー

バックやベビーカーに  
取りつけて、靴を挟んで  
持ち歩くアイテム!  
靴以外でもタオルや帽子  
も挟めて便利!

## 当日の流れ

8:45 受付

9:00 開始

\*マタニティピクス  
講師：渡部留美子氏  
(山形県エアロビクス協会  
常務理事兼事務局長)

10:00 \*妊婦さん同士の交流  
\*シューズクリッパーづくり  
講師：柏倉美香氏  
(Tiny Teeth 認定講師)

\*東根市保健師相談  
11:00 終了

持ち物  
タオル・水



動きやすい服装でご参加ください

