

マタニティヨガ

妊娠中はどうしても運動不足になりがちですが、「ストレッチ」や「ウォーキング」もお家に一人で居て気分がのらない... 雨、風、日差し、人目が気になって...などでなかなか取り組めない時がありますよね。

公民館で専門の講師に教わりながらヨガ体験できることご存じですか。ポーズや呼吸法も覚えて帰れば、その後の妊娠期の生活にも役立ちます。体がほぐれてお母さんもお腹の中の赤ちゃんも一緒にのびのびしちゃうかも!?



毎回楽しい交流会

どの回も後半は情報交換・交流会で妊娠中の不安やお悩みを皆で分かち合います。小さな事で一緒に話せるって大事ですね。先輩ママさんからアドバイスももらえたり、色々なお役立ち情報も入手できますよ



助産師さんに聞いちゃおう!

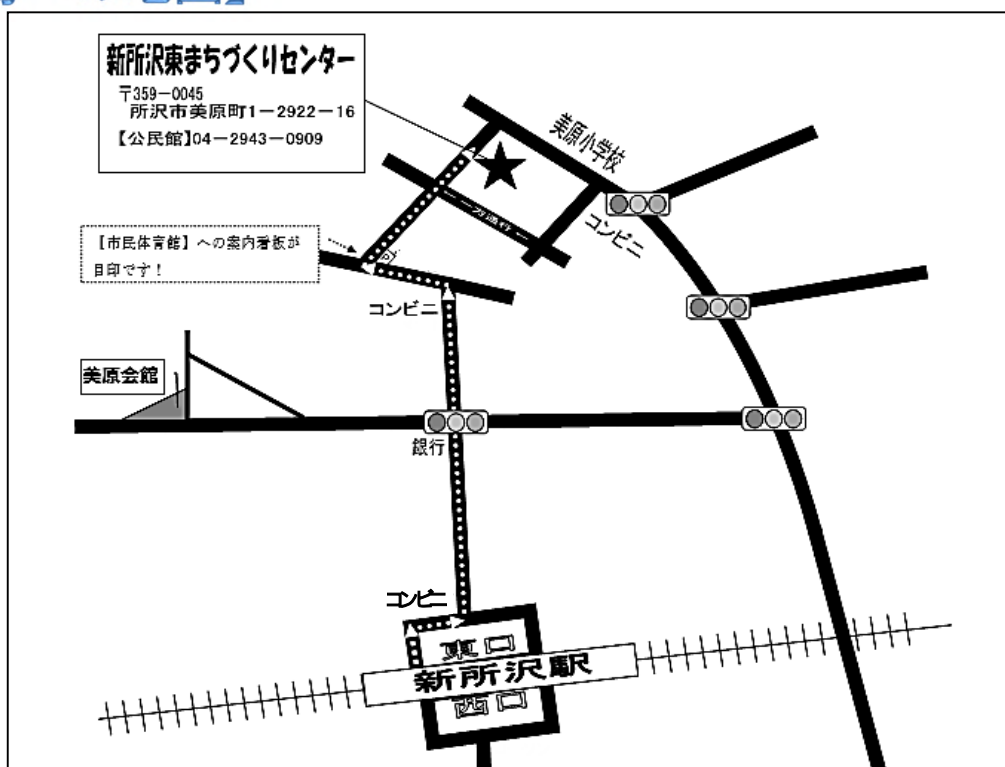
初めての妊娠で不安がいっぱいだったり、二人目三人目でもその時々で違っていて落ち着かない事ってありますよね。

たくさんのお産を見て来た助産師さんならではのアドバイス満載です。

この際いろいろ聞いちゃいましょう!!



【会場への地図】



駐車場が少ないため、公共交通機関での来館にご協力をお願いいたします。