

～東根市 新5つ星事業・産前サポート～

マタニティ

妊婦さん
集まれ～!

ヨガ教室



9月1日(火)受付開始

日時：令和2年11月2日(月)

*10:00~12:00

対象：東根市内在住の妊婦さん
(安定期に入った方)

定員：10組

場所：タントクルセンター

申込締切：10月30日(金)

※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。

参加費
無料

申込先：東根市子育て支援センター

☎(0237)43-0731



マタニティビクス
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

9:45 受付

10:00 開始

*マタニティビクス
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)

11:00 *妊婦さん同士の交流
*シューズクリッパーづくり
講師：草刈歩氏
(Tiny Teeeh 認定講師)

*東根市保健師相談

12:00 終了

持ち物
タオル・水



動きやすい服装でご参加ください