



三鷹市助産師会 助産師による

産後ヨ一ガ教室

産後のママの身体は不調がいっぱい。
手首が痛い・腰が痛い・肩こり・首のこり
ポッコリお腹が戻らない・育児でイライラ・・・ わけもなく不安になる
そんなことはありませんか？

赤ちゃんと一緒に、楽しく身体を動かして
自分の心と身体を見つめなおしてみましょう。 Let's 産後ヨ一ガ！！

場所：元気創造プラザ3F 福祉センター （バス停 三鷹市役所前下車 5分）

開催日時：基本毎月 第2月曜日 10:00~11:30

★第2が祝日の場合、第4月曜日に変更

2019年度

4/8	5/13	6/10	7/8	★8/26	9/9
★10/28	11/11	12/9	★1/27	2/10	3/9

☆ 対象者 おおむね3か月~6か月の母子 （母のみも可）

☆ 持ち物 飲み物 バスタオル 汗ふきタオル

☆ 服装 動きやすいもの （更衣場あります。）

☆ 費用 一回につき 社会福祉協議会会員 1200円
非会員 1500円

（当日入会申し込みできます。年会費500円）

【申し込み方法】

完全予約制です。

お名前・出産年月日・参加日・電話番号・を助産師会ホームページ
産後ヨ一ガ予約メールフォームにてお申し込みください。

兄弟の保育希望の方は、申込時にご相談ください。

（*保育希望の方の予約締切は2週間前となります）



【お問い合わせ先】

三鷹市助産師会ホームページ <http://www.mitaka-jyosanshi.net/>

三鷹市社会福祉協議会 0422-76-1271