

# きらきらママサロン

～妊婦さんと産婦さんの交流会～



妊婦さん、産婦さんいつも家事や育児、お仕事などお疲れ様です。

サロンで、ヨガや制作をしながら、リフレッシュしませんか？

妊娠経過や子育ての悩みを相談したり、先輩ママの話をきくこともできますよ♪

**対象:** 妊婦さん (ヨガは妊娠 16 週以降)

産後 1 年未満の産婦さん (子ども同伴の場合は、生後 6 か月まで)

**持ち物:** ・母子健康手帳 ・水分補給できるもの

・赤ちゃんと一緒に来られるかたはオムツ、ミルクなど必要なもの

**ヨガの日:** フェスタオル

**場所:** 防災交流館 2階・和室 《住所》 御所市三室 111-1



時間: 10時～11時 40分

R6 11/29 (金) **ハンドマッサージ**

定員: 14 名

申込メ切 11/27 (水)

12/11 (水) **ヨガ**

定員: 10 名

申込メ切 12/9 (月)

R7 1/16 (木) **スワッグ作り**

定員: 15 名

申込メ切 1/9 (木)

2/5 (水) **ヨガ**

定員: 10 名

申込メ切 2/3 (月)

3/17 (月) **ウェルカムボード**

定員: 15 名

申込メ切 3/10 (月)

1/16 スワッグ作り作品例



3/17 ウェルカムボード作品例



〈お問い合わせ・お申し込みコチラ!〉

LINE または電話、直接窓口にてお申込みください。

御所市健康推進課健康推進係 TEL:0745 (44) 3268

わくわく子育てセンター TEL:0745 (62) 8060

※予約人数が少ない場合や天候により中止となる場合があります。

ご了承くださいますようお願い申し上げます。

LINE からの申し込みはコチラ!

