



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、ヨガや製作をしながら、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:フェイスタオル

場所 いきいきライフセンター

定員 10名



ヨガ 時間:13時30分~15時

製作 時間:10時~11時30分

R8 4/27(月)

6/22(月)

8/24(月)

10/26(月)

12/14(月)

R9 2/22(月)

申込メ切は
前週の木曜日まで

初心者でも簡単!
ストレッチがメイン♪



R8 5/26(火)

7/24(金)

9/25(金)

11/16(月)

R9 1/26(火)

3/16(火)

申込メ切は
10日前まで



令和7年度の
作品★



〈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 からの申し込みはこちら!

