



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♪

令和6年度の
作品★



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 (ヨガ:多目的ホール 製作:和室)

定員：10名

季節に合わせた
製作をします♪

時間: 13時30分～15時

時間: 10時～11時40分

R7 4/21(月)

6/16(月)

8/18(月)

10/20(月)

12/15(月)

R8 2/16(月)

ヨガ

初心者でも簡単!
ストレッチがメイン♪

申込メ切は、
前週の木曜日まで



5/28(水) **てるてるモバイル**

申込メ切 5/16(金)

7/23(水) **ハンドマッサージ**

申込メ切 7/11(金)

※製作は
行いません。

9/24(水) **ハロウィン**

申込メ切 9/12(金)

11/12(水) **クリスマス**

申込メ切 10/31(金)

R8 1/23(金) **節分**

申込メ切 1/12(月)

3/25(水) **イースター**

申込メ切 3/13(金)

〈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!

