



# 産前・産後ヨガ日程表



① 4 / 8 (木) 受付日 3 / 17 (水)	② 11 / 11 (木) 受付日 10 / 25 (月)
② 5 / 13 (木) 受付日 4 / 26 (月)	① 12 / 9 (木) 受付日 11 / 22 (月)
① 6 / 10 (木) 受付日 5 / 24 (月)	② 1 / 13 (木) 受付日 12 / 27 (月) <small>※12 / 29 ~ 1 / 4 は休館日です。</small>
② 7 / 8 (木) 受付日 6 / 21 (月)	① 2 / 10 (木) 受付日 1 / 24 (月)
② 9 / 9 (木) 受付日 8 / 23 (月)	② 3 / 3 (木) 受付日 2 / 21 (月)
① 10 / 14 (木) 受付日 9 / 20 (祝・月)	

\* 対象：市内在住の①②の方（初回優先）

- ① 妊娠安定期 16 週～36 週未満で、主治医の許可がある健康な妊婦
- ② 首のすわり～生後 10 か月のお子さんと母親

\* 開催時間：① 13:30～15:00

② 13:30～14:30

\* 場所：ラピオ3階 クラブ室

\* 問い合わせ：子育て世代包括支援センター すくすくパオーンルーム

☎(0568)41-3223