

マタニティヨガ教室



対象: 妊娠16週以降の妊婦
切迫早産、逆子、高血圧の方は参加をお控えください

費用: 無料

内容: 助産師によるマタニティヨガ 呼吸を整え 心と体をリラックス、個別相談

持ち物: 母子健康手帳、スリッパ、飲み物、ブランケット、ヨガマット（お持ちの方）
体操の出来る服装でお越しください。 ※ タイツはご遠慮ください。

日時: 午前9時45分～11時（受付:午前9時30分～9時40分）

※ **事前予約制** 教室の1週間前よりアプリ「すくすくメモリーズ」にて受付

令和4年度 日程			
令和4年	10月17日(月)	11月22日(火)	12月12日(月)
令和5年	1月30日(月)	2月27日(月)	3月27日(月)

すくすくメモリーズ



日曜健康相談

費用: 無料

内容: 発育測定 育児相談
血圧測定 健康相談

持ち物: 母子健康手帳、バスタオル、おむつ、ビニール袋など

日時: ① 9時15分 ② 10時00分 ③ 10時45分

※ **事前予約制** 相談の1週間前より電話にて受付

令和4年度 日程			
令和4年	10月	16日(日)	11月 13・27日(日)
	12月	11日(日)	
令和5年	1月	15・29日(日)	2月 12日(日)
	3月	12・26日(日)	

◎感染防止のため、発熱や咳などの症状がある方、ぜんそく等の持病があり
感染症にかかる心配のある方は、ご遠慮ください。

※発熱(大人の方 37.0℃以上、乳幼児 37.5℃以上)

◎マスク着用 こまめな手洗い 咳エチケット
をお願いします。

【お問い合わせ】

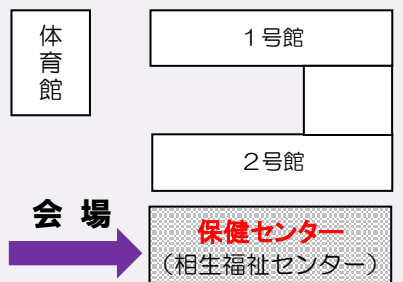
平日(祝日、8/10～17、12/26～1/6は除く) 午前9時15分～11時30分

健康談話室 / 電話 : 055-221-3560

※日程や会場が変更になることもありますので、市ホームページ、毎月の広報を必ずご確認ください。

所在地：相生2-17-1

— 入口 —



※ 密集を避けるため、乳幼児1名につき、保護者1名でご参加ください。