

参加
無料

ママとベビーのための マタニティヨガ

初めてでも安心♪ヨガで心も体もリラックスしませんか？
ヨガは、運動不足の解消、腰痛や肩こりの緩和、ストレスの解消にもつながります。
スムーズな出産のために、産後のケアのために、
ママ同士で交流しながら、一緒にリフレッシュしましょう。
妊娠・子育てに関する悩みも気軽にご相談ください。

開催日

1回だけの参加もOK！

2025年 **6/14** 土 10:00 ~ 10:45
8/23 土 10:00 ~ 10:45
10/4 土 10:00 ~ 10:45
12/13 土 10:00 ~ 10:45

※受付は15分前から



場所

アクティブライフ井原 1F フィットネスルーム

対象

- ・妊娠 4ヶ月以降の方
- ・産後 3ヶ月～1年の方

ご夫婦での参加も
大歓迎！

※事前に必ず主治医に相談し、許可が出たうえでご参加ください。

申込締切

各講座 **1週間前** まで

定員

各講座 **10名程度**

持ち物

タオル・飲み物・母子手帳

お申込

- ・QRコードの申込フォームから
- ・お電話から



← お申込はコチラから

講師



生熊 恵里 先生
カルマヨーガスタジオ
ヨーガセラピスト

- ・動きやすい服装でお越しください。
- ・加入している保険の補償内容は裏面に記載しています。補償内容以外の事項については責任を負いかねますのでご了承ください。

お申し込み
お問い合わせ

井原子育てネットワーク協議会事務局
井原市教育委員会生涯学習課（アクティブライフ井原）
〒715-0014 井原市七日市町12-1 ☎ 0866-63-3347

お子さんの
預かりできます

※未就学児(0~6歳)対象
※2週間前までに要申込