

# マタニティセミナー・マタニティヨガのご案内

妊娠中を健やかに過ごし、安心して赤ちゃんを迎えられるよう参加しませんか。  
妊娠・子育てに関する悩みなど気軽にご相談ください。

◇日時 令和5年 6月17日(土)  
9月 9日(土)  
12月16日(土)  
令和6年 3月16日(土)  
9:00~10:30(予約時にご案内します)



◇会場 井原保健センター 2階

◇内容 ①赤ちゃんのお風呂の入れ方  
②マタニティヨガ(複数回参加可能)  
講師:カルマヨーガスタジオ  
ヨガセラピスト いくま 生熊 えり 恵里 氏



① ②いずれかの  
参加も可能

◇対象者 妊娠4か月以降の妊婦やその家族(1人での参加も可)

◇定員 12組(要申込・先着順)

◇持参品 母子健康手帳、バスタオル2枚、手拭きタオル、筆記用具、飲み物

◇その他 動きやすい服装でお越しください。

受講料は無料です。

託児(未就学児対象)が必要な場合は、2週間前までに連絡が必要です。

マタニティヨガに参加される際は、事前に主治医へご相談ください。

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。



<問い合わせ・申し込み>

健康医療課 TEL:(0866) 62-8224

生涯学習課 TEL:(0866) 63-3347

普通傷害保険（三井住友海上）

補償項目	1名あたり補償金額
死亡・後遺障害	1000千円
入院保険金日額 *1	1500円
通院保険金日額	1000円

\*1 手術保険金もセットされております。