

# マタニティ・ヨーガ

(母親学級 4 回目)

開催日:4/23・5/28・6/25・7/23・8/27  
9/24・10/22・11/26・12/24・1/28・  
2/25・3/25 毎月第4土曜日

内容：妊娠ワンポイントアドバイス + マタニティ・ヨーガ

対象：妊娠 16 週以降で妊娠経過・体調に問題なければ、

予定日近くでも参加いただけます。また何回でもご参加いただけます。

時間：14:00～15:30 (受付 13:30～)

場所：新館 2 階 講堂 (正面玄関横の階段・エレベーターで 2 階へ)

参加費：1000 円

持ち物：体操のできる服装・飲み物・母子健康手帳・汗拭きタオル・マスク

予約方法：1 階文書窓口もしくは予約電話 (048-462-1201)

**※託児はありません** ヨーガの性質上、お子様を連れてのご参加は出来ません

新型コロナウイルス感染症対策のため、人数の制限をさせていただきます。  
また、クラス前の検温と手指消毒、クラス参加中はマスクの着用をお願いします。  
当日、体調がすぐれない方はご参加できません。

