

マタニティヨガ × おっぱいクラス

マタニティライフいかがお過ごしでしょうか？

三木町では、毎月1回、マタニティヨガを開催しています。



☆参加者の感想☆

- 久々にリラックスできました！
- 安産にむけて、とても参考になりました！
- 体がすっきりしたので、自宅でもやっていきたいです！

お気軽にご参加ください♪

実施日時	令和 7 年 4 月 18 日 (金)	9 時 30 分 ～ 11 時 00 分	場	三木町防災センター2 階和室(第3研修室) (三木町大字氷上 310 番地)
	令和 7 年 5 月 16 日 (金)		所	
	令和 7 年 6 月 20 日 (金)		対象者	妊娠経過の順調な妊娠 16 週以降の妊婦
	令和 7 年 7 月 18 日 (金)		参加費	無料
	令和 7 年 8 月 22 日 (金)		持参物	母子手帳、バスタオル、保険者証 (必要な方はひざ掛けなどご持参ください)
	令和 7 年 9 月 19 日 (金)		申込方法	要予約 5 名(3 日前までに「こども課」まで)
	令和 7 年 10 月 17 日 (金)		申込先	三木町役場こども課(母子保健係) ☎ 087-891-3322(内線 1817)
	令和 7 年 11 月 21 日 (金)			
	令和 7 年 12 月 19 日 (金)			
	令和 8 年 1 月 23 日 (金)			
	令和 8 年 2 月 20 日 (金)			
	令和 8 年 3 月 27 日 (金)			

初めての方でも大丈夫！

ゆったりした時間の中で、自分の身体や心を見つめ、赤ちゃんをたっぷりと感じていきましょう(#^^#)