

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 8 年 4 月 17 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 8 年 5 月 15 日 (金) | | 所 | | |
| | 令和 8 年 6 月 19 日 (金) | | 対象者 | 妊娠経過の順調な妊娠 16 週以降の妊婦 | |
| | 令和 8 年 7 月 17 日 (金) | | 参加費 | 無料 | |
| | 令和 8 年 8 月 21 日 (金) | | 持参物 | 母子手帳、バスタオル、マイナンバーカード等 (必要な方はひざ掛けなどご持参ください) | |
| | 令和 8 年 9 月 18 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 8 年 10 月 16 日 (金) | | 申込先 | 三木町役場こども課(母子保健係) | |
| | 令和 8 年 11 月 20 日 (金) | | | ☎ 087-891-3322(内線 1817) | |
| | 令和 8 年 12 月 18 日 (金) | | | | |
| | 令和 9 年 1 月 22 日 (金) | | | | |
| | 令和 9 年 2 月 19 日 (金) | | | | |
| | 令和 9 年 3 月 19 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(#^^#)