

R8 年度

ママと赤ちゃんを結ぶやさしい時間

# ベビーヨガ マタニティヨガ

ママも妊婦さんもココロとカラダをリラックスして赤ちゃんとの絆を深める素敵な時間を過ごしてみませんか？妊娠中や子育ての不安や悩みも、助産師でもある講師や仲間と分かち合うことで解消。

4月17日（金）		5月22日（金）		6月26日（金）	
ベビーヨガ	14:00～14:30	ベビーヨガ	14:00～14:30	ベビーヨガ	14:00～14:30
マタニティヨガ	14:30～16:00	マタニティヨガ	14:30～16:00	マタニティヨガ	14:30～16:00
7月24日（金）		8月28日（金）		9月25日（金）	
ベビーヨガ	14:00～14:30	ベビーヨガ	14:00～14:30	ベビーヨガ	14:00～14:30
マタニティヨガ	14:30～16:00	マタニティヨガ	14:30～16:00	マタニティヨガ	14:30～16:00

（継続してご参加頂けますが1回だけの参加も可能です。お申し出ください。）

場所：横浜市箕沢地域ケアプラザ 2階 多目的ホール

対象者：ベビーヨガ：赤ちゃんにご参加ください。

マタニティヨガ：妊娠15週以上経過順調な方

中区在住（お里帰りの方もぜひご参加ください。第1子優先）

\*口頭で構いません。受診中の医師に許可を得てください。

参加費：無料

講師：鈴木裕子氏（助産師・マタニティヨガインストラクター・チャイルドボディセラピスト）

持ち物：上履き・マスク着用・動きやすい服装・母子手帳（妊婦さん）・水分

申し込み：随時電話申し込み受付中 各10名 先着順（毎月空き有り）



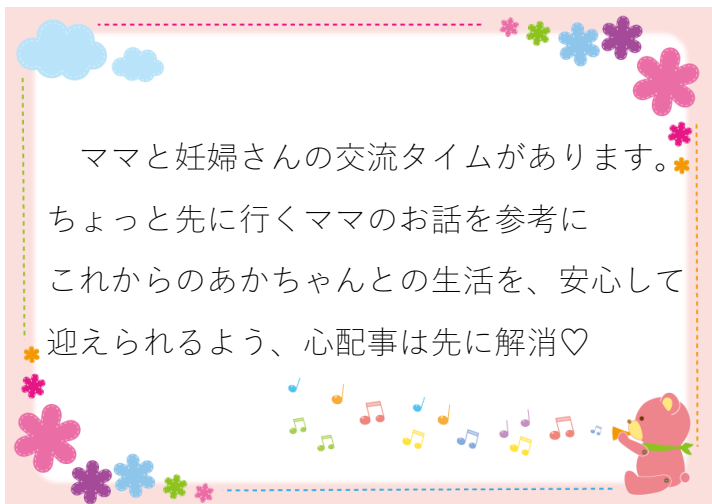
電話 663-6960 担当 地域交流





### 交通のご案内

- ☆伊勢佐木長者町駅から市営バス103系統 根岸台ゆき  
根岸台バス停下車 徒歩5分
- ☆薩摩町中区役所前から市営バス21系統 根岸駅前ゆき  
旭台バス停下車 徒歩10分
- ☆JR根岸駅から市営バス21系統 桜木町駅前ゆき  
旭台バス停下車 徒歩10分



ママと妊婦さんの交流タイムがあります。  
ちょっと先に行くママのお話を参考に  
これからのあかちゃんとの生活を、安心して  
迎えられるよう、心配事は先に解消♡

### 《お問合せ》

横浜市箕沢地域ケアプラザ  
横浜市中区箕沢 13-204  
045-663-6960

