

# 子育て支援センター

## マタニティヨガ講座のご案内



妊娠中の心と体をやさしく整える。

ゆったりとした呼吸と無理のない動きで体の不調を和らげ、リラックスした時間を過ごしませんか？初めての方でも安心して参加できる内容となっています。

日 時 令和8年6月3日（水） 午前10時00分～11時00分  
場 所 湧別子育て支援センター  
講 師 エステヨガサロン ビビング 兼田 瑞加 氏（紋別市）  
対 象 産前妊婦16週から出産まで（体調が良ければどの週からでも構いません）  
定 員 5組程度  
申込方法 お電話またはFAX、右記QRコードからも受け付けています。

参加する方の氏名・連絡先・託児の有無・託児を希望されるお子さんの氏名と年齢をお知らせください。

湧別子育て支援センター 電話 5-2432  
FAX 5-2237



そ の 他 動きやすい服装でご参加ください。  
託児希望の方は着替えやおムツ、水分補給用飲料水等をご持参ください。  
ヨガマットはこちらで用意します。  
申込期限 5月29日（金）まで

