

心も体もすっきり！触れ合いながらリフレッシュ♪

ベビー♡ママヨガ講座

定員5組の少人数制で1回あたり50分程度の赤ちゃんと一緒に楽しめるヨガです。

産後の健康管理や育児アドバイス、ママ同士の情報交換やフリートークなど盛りだくさんです♪
スキンシップを通じて、赤ちゃんといっしょに心も体もリフレッシュしましょう😊



赤ちゃんの脳の活性化
体の機能の発達を助ける

腰痛肩こり
の緩和

ヨガの効果

産後の運動不足
ストレスの解消

第1回 令和7年 7月15日 (火)

第2回 11月11日 (火)

時 間：10:40～11:30

場 所：三川町社会福祉センター

対 象：生後5～7か月頃から1歳ごろの
ころころ期の赤ちゃんとお母さん

参加費：無料

❖ 持ち物 ❖

動きやすい服装でおいで
ください。母子健康手
帳、赤ちゃん必要なもの
(ミルク、オムツ、お湯



講師 難波ハツ子 さん

(助産師・まるまる育児アドバイザー)

【問い合わせ・申し込み】

申し込み締め切りは開催日の1週間前まで

お電話は土日、祝日を除く 8:30～17:00 まで、メールは随時受け付けます。

❖定員になり次第、申し込みを締め切ることがございますのでご了承ください。

❖メールの件名は、「ベビヨガ・ママヨガ」とし、①参加日 ②町内会 ③参加されるお母さん(お子さん)
のお名前 ④日中連絡のつく電話番号を記入してください。

❖当日聞きたいことや相談したいことがある方はご記入ください。

＼申込はこちら／

三川町母子健康包括支援センター(三川町役場健康福祉課健康係内)

TEL: 0235-35-7033 MAIL: kenkou@town.mikawa.yamagata.jp

