

マタニティヨガ教室

対 象：妊娠 16 週以降の妊婦

切迫早産、逆子、高血圧の方は参加をお控えください

費 用：無料

内 容：助産師によるマタニティヨガ 呼吸を整え 心と体をリラックス、個別相談

持ち物：母子健康手帳、スリッパ、飲み物、ブランケット

ヨガマット（お持ちの方）

体操の出来る服装でお越しください。 ※ タイツはご遠慮ください。

日 時：午前 9 時 45 分～11 時（受付：午前 9 時 30 分～9 時 40 分）

※ 事前予約制 教室の 1 週間前よりアプリ「すくすくメモリーズ」にて受付



日程			
令和 8 年	4 月 13 日(月)	5 月 11 日(月)	6 月 8 日(月)
	7 月 13 日(月)	8 月 17 日(月)	9 月 14 日(月)
	10 月 19 日(月)	11 月 9 日(月)	12 月 14 日(月)
令和 9 年	1 月 18 日(月)	2 月 8 日(月)	3 月 8 日(月)

すくすくメモリーズ



◎感染防止のため、発熱や風邪症状がある方は、ご遠慮ください。

※発熱（大人の方 37.0℃以上）

◎マスク着用 こまめな手洗い 咳エチケットをお願いします。

【お問い合わせ】

平日（祝日、8/10～14、12/23～1/5 は除く） 午前 9 時 15 分～11 時 30 分

健康談話室 / 電話：055-221-3560

※日程や会場が変更になることもありますので、市ホームページ、広報を必ずご確認ください。

所在地：相生 2-17-1

— 入口 —

体育館

1 号館

2 号館

会 場

保健センター
(相生福祉センター)

※密集を避けるため、1 名でご参加ください。