



フレママデーのご案内

令和7年度 マタニティヨガ

横手市内の子育て支援センターと保健師で行っている、妊婦さん向け講座フレママデー♪
こちらのチラシでは、マタニティヨガの予定を抜粋してご案内致します☆ご都合に合わせて、
是非ご参加くださいね！たくさんの妊婦さんに会えるのを楽しみにしています♡

日程

4月14日(月)

5月12日(月)

6月23日(月)

7月14日(月)

9月29日(月)

10月27日(月)

11月25日(火)

R8 1月19日(月)

2月 9日(月)

3月 9日(月)

日程は変更の場合があります。
予めご了承ください。

☆開催日の3日前までお申し込みください

場所

Y²ぷらぎ2階 横手市児童センター内

対象

医師、助産師さんから
運動許可の出ている妊婦さん
子育て中の方

参加費

500円

服装

ストレッチ系の動きやすいもの
(ジャージなど)

定員

10名

託児

無料(1週間前までお知らせください)

時間

・受付 9:50～
・ご案内 10:10
・マタニティヨガ 10:20～11:20
・終了 11:30

子育て中のママも大歓迎♪
たまには子育てからはなれて
リラックスしませんか？
講師の先生が教えてくれますよ♡



♡お申込み＆お問い合わせ♡

東部子育て支援センター TEL 32-2426