

村山市産前産後サポート事業

産後ママヨガ教室

ママのためのヨガ教室です♪ ママの育児は24時間。
いろいろなことが思い通りにいかずイライラしたり、
時には泣き止まない子どもを抱っこしながら一緒に泣いてしまったり。。

ママだって自分の時間がほしいよね♪
産後のこころとからだを、ヨガとおしゃべりでリフレッシュしてみませんか？

【場所・時間】 甌葉プラザ2階 ぽっぴーるーむ・午前10～12時

R5年度	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	3月
日	19	16	21	5	2	19	10	22	6	5
曜	(水)	(火)	(水)	(水)	(水)	(火)	(火)	(水)	(水)	(火)
申込締切	4/13	5/11	6/15	6/29	7/27	9/14	10/5	11/16	11/30	2/29

■ 締切日前でも、定員になった時点で締め切らせていただきます。

【対象】 産後1ヶ月以降～産後1年までのお母さん（妊婦さんも可能）

※ 原則、お母さんのみの参加となります。

※ 託児あります。（人数制限あり）

【持ち物】 飲み物、フェイスタオル、動きやすい服装

【料金】 無料

【定員】 先着6名程度

【講師】 ヨガインストラクター 小林 里香さん

【申込】 締切日までに、お電話でお申し込みください

山形市在住
2児のママ



<申し込み 問い合わせ先>

ぽっぴーるーむ ☎ 0237-22-9981 月～木（祝日、第4月曜は休み）