

令和6年度
村山市産前産後サポート事業

産後ママヨガ

毎日毎日、育児に家事に頑張ってるお母さん、お疲れ様です。
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。。
ママだってひとり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】 飫葉プラザ2階 ぽっぴーるーむ・午前10～12時

日付	4/24	5/21	6/19	7/24	8/21	9/17	10/16	11/20	12/25	1/15	2/18	3/18
曜日	(水)	(火)	(水)	(水)	(水)	(火)	(水)	(水)	(水)	(水)	(火)	(火)
申込締切	4/18	5/16	6/13	7/18	8/15	9/12	10/10	11/14	12/19	1/9	2/13	3/13

■ 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

元気いっぱい♪
先輩ママさんです



<申し込み 問い合わせ先>

ぽっぴーるーむ ☎ 22-9981 月～木（祝日、第4月曜は休み）