



廿日市市（令和7年度）

マタニティヨガのご案内

マタニティYoga

参加費無料
要申し込み

マタニティヨガで、妊娠期を健やかに過ごしましょう♪

マタニティヨガでのんびりと体を動かしながら、心もからだもリフレッシュしましょう。運動が苦手な方や、ヨガが初めての方にも安心して参加していただけます。



とき：令和7年 5月31日（土）

9月27日（土）

12月 6日（土）

令和8年 2月28日（土）

場所：学研廿日市市多世代サポートセンター

時間：10:00～12:00（受付 9:45～）

3階 学研ホール

（廿日市市地御前1丁目3-28）

※日程は変更することがあります。母子モまたは廿日市市公式LINEでご確認ください。

対象：妊娠 36 週末満のママ（廿日市市在住）

定員：15 組程度

※安定期に入って、医師から軽い運動の許可が出ている方ならどなたでも参加できます。

パパの参加もOK♪

持参物

- ①親子（母子）健康手帳
- ②バスタオル
- ③汗拭きタオル
- ④飲み物（温かいものがおすすめ）

【問合せ】

【申込み】

産前産後サポートセンター

廿日市市地御前1丁目3-28
学研廿日市市多世代サポートセンター内1階
TEL：(0829) 30-9252
FAX：(0829) 30-9253



「はっつこ手帳」



または 「廿日市市公式LINE」



※駐車場には限りがあります。できるだけ公共交通機関でおこしてください。

土曜日は満車場合があります。満車の場合は近隣の駐車場をご利用ください。

