

新しいいのちを迎えるあなたへ 

# ホッとマタニティ

つわりの治まった妊婦さん～産後6ヶ月頃までのお母さん



マタニティヨガを  
ベースとしたボディケア



お産に役立つ  
安産を誘う呼吸法

身体のお悩みを解決！

先生のお話

先輩ママさんの体験談

はじめてさんも大歓迎！

※先生との個別相談も実施しています。

実施日		申込み開始日
10月	28日(木)	申し込み中
11月	25日(木)	10月1日(金)

時間 10:30～11:45

講師 助産師 江守 晃子先生


定員 各6組 【先着順】

参加費 300円

持ち物 水分補給用の飲み物

※動きやすい服装でお越しください。

ホームページにも掲載しています！

 ももやま児童館

ぜひご利用ください

## 《注意事項》

- ◆ 当館には駐車場はありません。お車でのご来館はご遠慮頂きますようお願い致します。
- ◆ 申込人数が少ない場合、中止することもございます。ご了承ください。



社会福祉法人 健光園

ももやま児童館

京都市伏見区桃山町立売1番6

電話：075-605-5586

FAX：075-605-5587



※感染症対策のため、37℃以上の体温の方は参加をご遠慮いただく場合があります。