できるコトづくり制度
生活協同組合コープしが

お産に向けたカラダ作り

\安産力を育むマタニティヨガ教室/

-ガスケアプローチで姿勢と呼吸を整える-

助産師ヨガ講師　田中　しおり

8月1日(金)
10:00-11:30

・お産が不安
・呼吸法が知りたい
・妊娠中の不調がある
・お産に向けて
カラダ作りをしたい方

参加費
200円

【日時】　8月1日(金)　10:00-11:30開催

【持ち物】　動ける服装(お腹を締め付けないもの)、水分
フェイスタオル、バスタオル

【開催場所】　大津市生涯学習センター和室1階　(大津市本丸町6-50)

【対象】　妊娠16週以降の妊婦、お子様連れ大歓迎★
(医師の許可を得ている方)

ご予約．お問い合わせ

主催:ママとパパを支える会

下記よりお願い致します↓

HP→https://www.chezmamie.net/
mail→chezmamie2023@gmail.com

この事業は生活協同組合コープ滋賀できることづくり制度の助成を受けて活動しています