

新しいいのちを迎えるあなたへ



マタニティヨガ

つわりの治まった妊婦さん



～先輩ママさんの声～

先生に教えてもらった呼吸法が
出産のときにとっても役立ちました！



妊娠・出産について不安でいっぱいだったけど
先輩ママや先生に話を聞いてもらって
安心して出産に臨めました。

ヨガで会ったお友だちは
子どもの月齢も近いので
産後もいっしょに遊んでいます



10・11月は
ベビーマッサージと同日開催！
先輩ママさん・赤ちゃんとの
ミニ交流会を実施します

日時：

申込みが必要です！

児童館へ来館またはお電話にてお申し込み下さい。
前回の実施日より次回の申込みを受け付けます。

①10月18日(水) ②11月29日(水) ③12月20日(水)

10:30～12:00 《10:15集合》

もちもの：参加費(300円)・タオル・飲み物

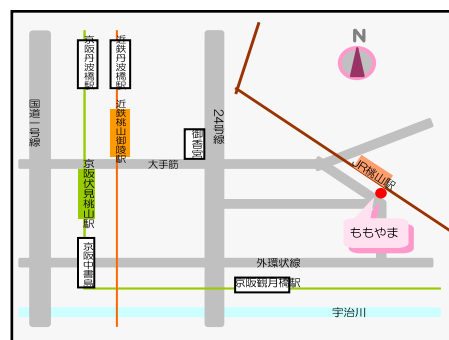
※動きやすい服装でお越しください。

講師：助産師 江守 晃子先生

助産師として多くの命の誕生に立ち会ってこられた先生です。
出産時にも役立つ呼吸法やお家でもできるヨガの動きをわかり
やすく教えて頂けます。またお母さんの出産に向けての不安や
お身体の悩みも親身になって聞いてくださいます。

《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、延期させて頂くこともございます。
ご了承下さい。



JR 桃山駅のすぐそばにある
3階建ての高齢者施設の
1階にあります

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

HP「京都市の児童館」でもご案内しています。ぜひご利用下さい！

<http://www.kyo-yancha.ne.jp/momoyama/>