

新しいいのちを迎えるあなたへ



今年度より産後のママさんにも
ご参加いただけるよう対象を
拡大しました！

マタニティヨガ

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



～先輩ママさんの声～



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。

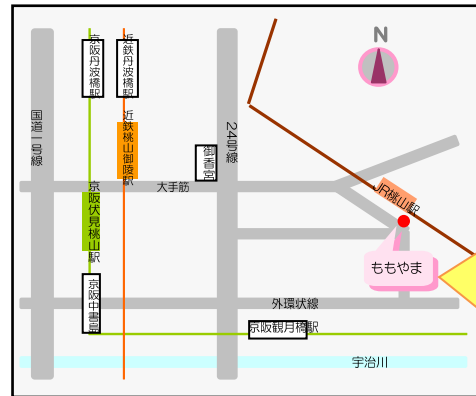
ヨガで出会ったお友だちは
子どもの月齢も近いので
産後もいっしょに遊んでいます！



実施日	申込み開始日	
4月	25日(水)	3/ 2(金)
5月	23日(水)	4/13(金)
6月	27日(水)	5/ 7(月)

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。



JR桃山駅のすぐそばにある
高齢者施設の1階にあります

日時: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。

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/>