

令和元年度

スマイルベビーきよせ ママヨガクラス



産後1か月からお子さんと一緒にご参加頂けます。（予約制）

産後ヨガや他のママとの交流を通して、気持ちや身体をリフレッシュしませんか。

助産師への育児相談、おっぴいや産後のからだやこころの変化のご相談もお受けしています♪

第2子以降のママもご参加可能です。（就学前のお子様の保育付、保育定員4名まで）

日 程			会 場	時 間
平成31年	4月	19日（金）	健康センター （市役所隣）	10:00～12:00 （受付9:30より）
令和元年	6月	14日（金）		
	9月	13日（金）		
	10月	18日（金）		
	12月	13日（金）		
令和2年	2月	14日（金）		

*対 象 産後1か月～7か月未満のママ、1か月～7か月未満のお子さん

*定 員 10組、保育4名（就学前まで）

*持ち物 母子健康手帳、大きめのバスタオル、お子様のお出かけグッズ（保育の児も含む）

*ヨガを行うため動きやすい服装でいらして下さい

*予約開始日については、市報やホームページをご確認下さい。



<連絡先>

清瀬市健康福祉部健康推進課母子保健係

☎直通 042-497-2077