

令和6年度

これからあかちゃんを迎えるママたちのための

マタニティサロン

～『子育て』ひとりじゃないよ～

知りたいことも悩みごともいっぱいのマタニティ期…。
気軽におしゃべりできるサロンに遊びにきませんか？
幸せいっぱいのマタニティ期が過ごせるように公民館
&地域の先輩ママさんたちがちょっとお手伝い。
今よりもっと赤ちゃんに会える日が待ち遠しくなるかも！

日程 ※プログラム内容が変更になる場合があります。
あらかじめご了承ください。

開催日 & プログラム内容
4月17日(水曜) マタニティヨガ
5月15日(水曜) マタニティヨガ
6月19日(水曜) マタニティブルーを解消！ 助産師さんに何でも聞いてちょう
9月18日(水曜) マタニティヨガ
10月16日(水曜) マタニティヨガ
11月20日(水曜) マタニティブルーを解消！ 助産師さんに何でも聞いてちょう



助産師
河浦 幸子 氏

ヨガ指導
岡本 ひとみ 氏

ヨガ参加時は動きやすい服装で
水分補給用の飲み物をお持ちください

毎回、情報交換・交流会があります。
おしゃべりだけでもOK！お気軽にご参加ください♪

※ヨガは13週以上で定期的に健診を受け、安定している方のみ※

時間 午前10時～正午ごろ

申込み 各月前日までに公民館窓口へ（電話可）

場所 新所沢東まちづくりセンター・公民館
（美原町 1-2922-16 / 新所沢駅東口より徒歩8分）

共催：マタニティサロン世話人会
応援スタッフ募集中です♪

問合せ：新所沢東まちづくりセンター
新所沢東公民館
TEL：04-2943-0909

※マスク着用、入場時検温あり。体調のすぐれない方は無理をなさらずにご参加をお控えください。