

令和7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、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
5月21日(水曜) マタニティヨガ
6月18日(水曜) マタニティヨガ
7月16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ちゃおう
9月20日(土曜) マタニティブルーを解消！ 助産師さんに何でも聞いちゃおう
10月15日(水曜) マタニティヨガ
11月19日(水曜) マタニティヨガ

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

時間 午前10時～11時30分

申込み 各月開催時間までに窓口へ（電話可）

助産師
河浦 幸子 氏

助産師さんのおはなしは、ご家族の方も
ご本人と一緒に参加できます。

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。
ヨガは13週以上で定期的に
に検診を受け、安定している方のみ。

協力：マタニティサロンスタッフ
スタッフ募集中です

会場・主催・問合せ

新所沢東まちづくりセンター : 04-2943-0909
(美原町 1-2922-16 / 新所沢駅東口より徒歩8分)

