

☆令和3年度☆

妊婦・産後ママサロン（運動編）のお知らせ

地域での仲間づくりや、心身のリフレッシュのために、市では妊産婦向けのサロンを開催しています。
お気軽にご参加ください♪



●日程及び内容●

- * 妊婦：安定期に入った健康な方。事前に医師の許可を得てください。
- 産婦：産後1か月から1年6か月までの方。
- 託児：生後2か月から1歳6か月児

回	期 日	対 象	内 容
1	令和3年 5月17日（月）	妊婦・産婦 定員：8名	リラックスヨガ 託児要相談 家でもできるエクササイズ&ストレッチ
3	7月 6日（火）	妊婦・産婦 定員：8名	自力整体 託児要相談 からだのバランスを整え、腰痛やむくみを予防しよう
4	9月13日（月）	妊婦・産婦 定員：8名	リラックスヨガ 託児要相談 家でもできるエクササイズ&ストレッチ
6	12月14日（火）	妊婦・産婦 定員：8名	自力整体 託児要相談 からだのバランスを整え、腰痛やむくみを予防しよう
7	令和4年 3月 7日（月）	産 婦 定員：8名	産後ヨガ 託児要相談 家でもできる産後のシェイプアップ

時 間：午前10時～11時30分（受付：9時40分～）

場 所：那須烏山市 南那須公民館 会議室

（〒321-0521 那須烏山市 岩子 6-1）

持 ち 物：母子手帳、バスタオル、飲み物等

動きやすい服装でお越しください。

参 加 費：無料

申込方法：開催日の3日前までに電話等でお申し込みください



【申し込み先】 那須烏山市 こども課 Tel 0287-88-7116

☆令和3年度☆

妊婦サロン（母親学級）のお知らせ

市では、妊婦向けに母親学級を実施します。

沐浴やおむつ交換等の育児手技の体験や、助産師・保健師との情報交換を通して、産後の生活をイメージしたり、赤ちゃんを迎える準備をしていきましょう。

どうぞお気軽にご参加ください☆



●日程及び内容●

回	期 日	対 象	内 容
1	令和3年 5月11日（火）	市内在住の妊婦 夫等の家族の参加も可 ※但しお子様の参加は ご遠慮ください。	○赤ちゃん人形を使用した、沐浴・オムツ 交換・抱っこ体験 ○育児用品について ○出産準備について ○妊婦の健康相談 等 参加者からの質問にもお答えします。
3	8月 3日（火）		
4	11月 2日（火）		
6	令和4年 2月 2日（水）		

時 間：午前10時～11時30分（受付：9時40分～）

場 所：那須烏山市 こども館

（〒321-0627 那須烏山市 南 1-562-12）

持 ち 物：母子手帳、筆記用具、飲み物等

参 加 費：無料

申込方法：開催日の3日前までに電話等でお申し込みください



【申し込み先】 那須烏山市 こども課 TEL 0287-88-7116