

地域子育て支援センターあっぷっぷ

出産にむけてのからだづくり

マタニティボックス

月曜日11時15分~12時15分

妊娠13W以降の初産婦・経産婦対象

定員5名 完全予約制

かんたんな
エアロビクス
&
ストレッチ

運動不足解消！
ストレス発散！
体重増加の予防！

お産に役立つ呼
吸やリラックス
を覚えましょう

助産師さんのメデ
ィカルチェックや
相談あります

参加費300円

託児1人100円

持ち物
室内シューズ
タオル 飲み物

日本マタニティフィットネス協会認定インストラクターが指導します

コロナ対策について

検温・手指消毒・換気
使用備品の光触媒消毒
少人数指導

ソーシャルディスタンスの確保

予約・問い合わせ

0553-39-9382 info@kosodate-oyasodachi-apple.org

