

# 滋賀県助産師会主催

## マタニティ・ヨーガクラス

リラックス効果!  
よいよいお産に向けての  
からだづくり!  
初心者向けです。  
妊娠中の不安なども  
相談できます。  
気楽にお越しください♪



- 日 程 : ① 2018年 9月 9日(日) 10:00~12:00  
② 2018年 10月 28日(日) 10:00~12:00  
③ 2018年 11月 11日(日) 10:00~12:00  
④ 2018年 12月 9日(日) 10:00~12:00

場 所 : 一般社団法人滋賀県助産師会 子育て・女性健康支援センター  
〒520-3041 栗東市出庭1199-2

対 象 : 妊娠16週以降の妊婦さん (産科医師の許可要)  
託児はありませんのでお子様はご遠慮ください

参加費 : 1,000円 / 回

(①9/9参加の方のみ3,500円/4回購入可能です)

※ただし入金後の返金は致しません

定 員 : 8名(先着順で、定員に達した場合は受付を終了します)

持ち物 : バスタオル(あればヨガマット)・母子健康手帳・飲み物・タオル

服 装 : 動きやすい服で、下は長ズボン

申込方法 : メールまたはお電話 (留守番電話対応不可)

にて下記までお申込みください

お名前・電話(携帯)番号・出産予定日  
をお伝えください

申込期限: ① 9/ 7(金)16:00まで

②10/26(金)16:00まで

③11/ 9(金)16:00まで

④12/ 7(金)16:00まで

☆助産師2名(講師含む)で対応します

講師:中井恭子助産師  
(日本マタニティ・ヨーガ協会  
認定インストラクター)

### お申込み・お問い合わせ

一般社団法人滋賀県助産師会 子育て・女性健康支援センター  
〒520-3041 滋賀県栗東市出庭1199-2 (駐車場あり)

JR守山駅東口徒歩15分

TEL/FAX 077-553-3931

(電話: 平日10:00~16:00のみ対応)

E-mail shiga-mw@mx.biwa.ne.jp

