



# オンライン まみーずサロン

## 「マタニティヨーガ（体験）」

ヨーガは、お産のときの呼吸や力の抜き方の参考になります。  
ゆったりとした時間の中で、リラックスしてみましょう。  
動きやすい服装でご参加ください。  
感染症予防のために、オンラインでのヨーガ教室となります。  
データ通信料は自己負担となります。



**対象** 市内在住の妊婦さん ※妊娠16週以降で医師から安静指示のない方対象

**日時** 令和 3年 1月 19日（火） 10時00分～11時30分  
2月 2日（火） 10時00分～11時30分  
3月 2日（火） 10時00分～11時30分

### 申込み方法・受講前後の流れ

希望の受講日を電話で申し込み（☎0996-22-3611）  
↓  
ZOOMアプリ（無料）のダウンロードを済ませておいてください  
↓  
受講日までに、ミーティングID・パスワードをお知らせします  
↓  
受講日当日、9時30分～9時45分の間にログインを済ませてください  
↓  
10:00～ サロン受講となります

※ まみーずサロンやかかりつけの病院で開催されている両親学級を受講して、出産や産後の生活の不安を軽くしましょう。個別のプレパママ教室も随時開催しています。お問合せ下さい。

これまでの教室風景を「さつませんだいこそだてサポートネット」にて公開中 →

※ 子育て世代包括支援センターでは、オンラインでの個別相談も受け付けています。  
感染リスクを避け、自宅で安心して相談が受けられます。お互いに顔を合わせて、お話ししましょう。まずは、お電話でご予約を!!



### <申し込み・問い合わせ先>

薩摩川内市子育て世代包括支援センター  
〔薩摩川内市川内駅コンベンションセンター（SSプラザせんだい）内〕  
電話 0996-22-3611  
川内保健センター  
電話 0996-22-8811

