

☆ 自宅で安心！！

要予約
参加費無料



オンライン マタニティヨーガ

「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

日にち 令和 3年 4月20日（火）、 5月18日（火）、 6月 8日（火）、
7月 6日（火）、 8月 3日（火）、 9月 7日（火）、
10月 5日（火）、11月 2日（火）、12月 7日（火）、
令和 4年 1月11日（火）、 2月 1日（火）、 3月 1日（火）

時 間 10時00分～11時30分

申し込み方法・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

※ 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。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 ☎0996-22-3611
〔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〕
- 川内保健センター ☎0996-22-8811