

dear マタニティママ・・・

おひさまひろばから

マタニティママにぴったりの講座のご紹介です♪

### マタニティフィットネス

フィットネスで身体を動かして  
心も身体もリフレッシュ♪  
フィットネス後は、子育て相談専門員さんと  
一緒にみんなで"おしゃべり"しましょう！

date: 奇数月第1金曜日

5/10・7/5・9/6・11/8・1/10・3/7

time: 10:00~11:30

place: 健康センター3F

instructor: 坂本 ゆかさん  
(マタニティピクスインストラクター)



どちらの講座も、長与町在住の妊娠中の方が対象です。  
兄弟のお子様(未就学児)も一緒に参加できます。



安心してお産にのぞむために・・・

give birth to a baby みんなで赤ちゃんを迎える前の準備をしましょう♪



誰かに支えられ、自分で積み上げていくことで得られる安心感。

マタニティさんならではの不安をみんなでシェアしたり・・・

ママが安心すると、赤ちゃんも安心してお腹の中で過ごすことができます

ココロもカラダもリラックスして、生まれてくる命を感じながら、

みんなでユルリと過ごしましょう♪



### マタニティフォト

マタニティフォトの撮影ができます♪  
今しか撮ることのできないマタニティフォト  
ぜひ思い出の1枚にしてくださいね！  
子育て相談専門員さんと一緒に交流タイムも♪

date: 毎月最終木曜日

4/25・5/30・6/27・7/25・8/29・9/26  
10/31・11/28・12/26・1/30・2/27・3/27

time: 10:00~12:00

place: おひさまひろば

photographer: 堀 夏帆さん

☆普段のお洋服での撮影となります。



妊娠  
8か月～  
臨月のママ  
パパも一緒にOK♪



エコー写真など  
お持ちください。

ご予約は、オンライン申し込み・お電話で予約することができます。  
当日参加もOK!です。お問い合わせもお気軽にどうぞ！

#### ☆オンラインで申し込み☆

「長与町結婚・子育て応援サイト 大きな一れプラス」  
からお申込できます。  
二次元コードでも申し込みができますので、  
お気軽にご利用ください。



オンライン申し込み

#### ☆電話で申し込み☆

長与町子育て支援センター おひさまひろば  
Tel(855)8551  
月～金曜日(お盆、年末年始はお休み)9時～16時

子育て情報・各施設の新着情報は・・・  
『長与町結婚・子育て応援サイト 大きな一れプラス』でチェック!  
二次元コードでも  
アクセスできます。



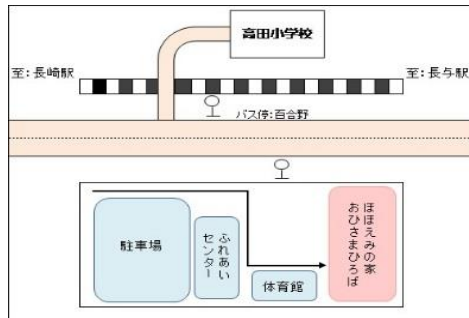
トップページ







対象



ご参加には  
予約が  
必要です