

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・8/23・11/8・1/10・3/7

time: 10:00～11:30

place: 健康センター3F(8/23は高田公民館)

instructor: 坂本 ゆかさん

(マタニティビ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。

安心して出産にのぞむために・・・

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！

ラインで申し込み☆

長与町【LINE公式】ナガヨミックン
からお申込できます。

右の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。



マタニティフィットネス



マタニティフォト

☆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・各施設の最新情報は・・・

『長与町結婚・子育て応援サイト大きく
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

