

**女性の健康ヨガ教室のご案内**

妊婦・産婦（産後1年以内）、一般の女性を対象としたヨガ教室を開催します。

【日程・場所】　**農村環境改善センター（役場敷地内）10:00～12:00**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **日　程** | **内　容** | **持ち物** |
| **第1回** | 令和４年　５月１７日（火） | 肩こり、腰痛、むくみ | 飲み物 |
| **第2回** | 令和４年　８月１８日（木） | などの解消、呼吸法、 | タオル |
| **第3回** | 令和４年１１月２４日（木） | 失禁予防　など | 動きやすい服装 |
| **第4回** | 令和５年　２月１６日（木） | ※毎回同じ内容です。 |  |

【参加費】**無料**

※事前の申し込みが必要です。但し、妊婦・産婦以外の方の申し込みは各実施日の

１０日前からとなります。

※新型コロナウイルス感染拡大状況等により変更となる場合があります。

問い合わせ　睦沢町子育て世代包支援センター（福祉課子育て推進班）

☎４４－２５７８

