

**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２年　５月２１日（木） | 肩こり、腰痛、むくみ | 飲み物 |
| **第2回** | 令和２年　８月２０日（木） | などの解消、呼吸法、 | タオル |
| **第3回** | 令和２年１１月１９日（木） | 失禁予防　など | 動きやすい服装 |
| **第4回** | 令和３年　２月２５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。

問い合わせ　睦沢町福祉課子育て推進班　☎４４－２５７８

