

# いなすくサロン

猪名川町産前・産後サポート事業

**【対象】猪名川町にお住いの、妊娠20週ごろから産後1年未満の方**

- ※ 安定期に入って、妊婦健診にて特に問題のない方であれば参加いただけます。運動や生活の制限がある方は、必ず医師に相談の上、ご参加ください。
- ※ 産後は赤ちゃんも一緒にご参加ください。
- ※ 託児はありませんが、未就園のご兄弟は同伴いただけます。お母さんのそばで、一緒に参加してください。

## ベビーマッサージ

4月7日 (火)

6月2日 (火)

8月4日 (火)

10月6日 (火)

12月1日 (火)

2月2日 (火)

## マタニティ&アフターバース・ ヨガ

5月12日 (火)

7月7日 (火)

9月1日 (火)

11月10日 (火)

1月12日 (火)

3月2日 (火)

**【会場】子育て支援センター 【時間】10時～11時30分**

(受付 9時40分～)

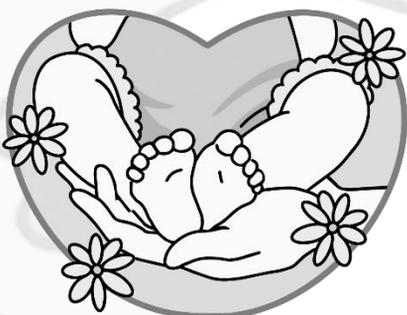
**【持ち物】バスタオル2枚、タオル、飲み物(お母さん用)**

母子健康手帳 お子さまの用意(授乳やお茶、オムツなど)※動きやすい服装でお越しください

**★ 会場へのおやつのお持ち込みはご遠慮ください**

「マタニティ&アフターバースヨガ」と、「ベビーマッサージ」を隔月で行います。ヨガを通じて、妊娠中から産後まで、女性の体の変化に合わせて、無理なく心と体を整えます。また、ベビーマッサージを通して赤ちゃんとの時間を楽しみましょう。終了後は、簡単な手仕事をしながら、月齢の近いおかあさんたちと楽しくお話ししましょう。

<お問合せ> 猪名川町保健センター 072-766-1000



ご予約はこちらから