

# 親子産後ヨガ

## 子育て応援講座

**日程** 6/19(火)、7/17(火)、9/4(火)、10/16(火)  
【全4回】

**時間** 10:30~11:30

**場所** 石部南まちづくりセンター

**講師** 竹井 栄美さん (ヨガインストラクター)

**参加料** @200円×4=800円

**定員** 15組(先着順)申込みして下さい

**対象** 産後1ヶ月~お子さんが歩き出すまでの親子

※帝王切開の場合は、産後3ヶ月以降の検診で主治医から許可をもらって下さい

**持ち物** バスタオル(お子さんを寝かせる用)  
水分・タオル・運動しやすい服装でお越し下さい  
(マットはこちらでも用意しています)

### ※託児要相談

※怪我等をされた場合は、保険の範囲内での対応となりますのでご了承ください。



石部南まちづくりセンター  
湖南省石部南3丁目5番1号  
TEL/FAX 0748-77-2535





