

令和6年度

これからあかちゃんを迎えるママたちのための

# マタニティサロン

～『子育て』ひとりじゃないよ～

知りたいことも悩みごともいっぱいのマタニティ期…。  
気軽におしゃべりできるサロンに遊びにきませんか？  
幸せいっぱいのマタニティ期が過ごせるように公民館  
&地域の先輩ママさんたちがちょっとお手伝い。  
今よりもっと赤ちゃんに会える日が待ち遠しくなるかも！

**日程** ※プログラム内容が変更になる場合があります。  
あらかじめご了承ください。

開催日 & プログラム内容
4月17日(水曜) マタニティヨガ
5月15日(水曜) マタニティヨガ
6月19日(水曜) マタニティブルーを解消！ 助産師さんに何でも聞いてちょう
9月18日(水曜) マタニティヨガ
10月16日(水曜) マタニティヨガ
11月20日(水曜) マタニティブルーを解消！ 助産師さんに何でも聞いてちょう



助産師  
河浦 幸子 氏

ヨガ指導  
岡本 ひとみ 氏

ヨガ参加時は動きやすい服装で  
水分補給用の飲み物をお持ちください

毎回、情報交換・交流会があります。  
おしゃべりだけでもOK！お気軽にご参加ください♪

※ヨガは13週以上で定期的に健診を受け、安定している方のみ※

**時間** 午前10時～正午ごろ

**申込み** 各月前日までに公民館窓口へ（電話可）

**場所** 新所沢東まちづくりセンター・公民館  
（美原町 1-2922-16 / 新所沢駅東口より徒歩8分）

共催：マタニティサロン世話人会  
応援スタッフ募集中です♪

問合せ：新所沢東まちづくりセンター  
新所沢東公民館  
TEL：04-2943-0909

※マスク着用、入場時検温あり。体調のすぐれない方は無理をなさらずにご参加をお控えください。