



# 助産師のマタニティヨガと ベビーマッサージ

## 持ち物

＜マタニティヨガの方＞

飲み物、動きやすい服装

ヨガマット(大きめのバスタオル)

＜ベビーマッサージの方＞

大きめのバスタオル

オムツなどお出かけセット

ママと赤ちゃんの  
リラックスタイム

産前産後

分娩時の過ごし方や

母乳育児について、離乳食など

育児の不安の解決の場を

提供していきます



## マタニティヨガ

妊娠16週以降の運動を禁止  
されていない方

＼日時／

4月26日、5月24日、6月28日  
7月26日、8月23日、9月27日  
10:40～11:40 第4土曜

各1000円(税込)



## ベビーマッサージ

生後2ヶ月から1歳まで  
のお子様

予防接種当日翌日は避けてください

＼日時／

4月12日、5月10日、6月14日  
7月12日、8月9日、9月13日  
10:40～11:40 第2土曜

各1000円(税込)

旅する

よしみ助産院

助産師 藤末文美

お申し込み 二次元コード

Instagram @Yoshimi.mw



080-6184-5874

開催場所

鳴尾東公民館（東鳴尾駅徒歩3分）  
和室 2階（エレベーター有）

