

これから赤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、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！



※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。

令和8年度日程

- ① 5/20(水) マタニティヨガ
- ② 6/17(水) 助産師さんのお話
- ③ 7/15(水) マタニティヨガ
- ④ 9/16(水) マタニティヨガ
- ⑤ 10/21(水) 助産師さんのお話
- ⑥ 11/18(水) マタニティヨガ

時間 午前 10 時～11 時30分

申込み 各月開催時間までに窓口へ
(電話可)

助産師さんのお話 ～なんでも聞いちゃおう！

助産師 河浦幸子氏

対象：妊婦（ご家族の方もご本人と一緒に参加できます）

普段なかなか聞けない事や不安に思っていることを聞いちゃおう！

マタニティヨガ

ヨガ指導（助産師） 関口さおり氏

対象：妊娠 16 週以上で定期的に健診を受け、お腹の張りなどなく、安定している方

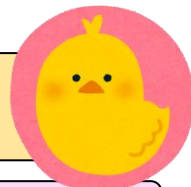
日頃の運動不足解消・妊娠期の腰痛解消に！

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♪

会場・主催・問合せ

新所沢東まちづくりセンター TEL：04-2943-0909

(美原町 1-2922-16 / 新所沢駅東口より徒歩8分)



協力：マタニティサロンスタッフ

スタッフ募集中です♪