

<令和5年度 ふるーるプレミアム企画>

マタニティヨガ

9月2日(土)

10:00~11:30

当日の流れ

- 9:50~ 入室可能です
- 10:00~ マタニティヨガ
- 11:00~ 質問タイム ※参加者の体の不調に関する質問にお答えします
- 11:30 終了予定

申込ページ



開催場所

おやこ広場ふるーる
(泉大津市池浦町3-5-8)

※駐車場あり

<http://tresor.or.jp/premam>

参加無料

※大判のバスタオル（お持ちの方はヨガマットも可）
をご用意ください。

※動きやすい服装をおススメします。



講師

笹江 えり
先生

妊娠中は腰痛や足のむくみなど、さまざまな体の負担があります。マタニティヨガは、そういった体の不調の改善や出産時の呼吸にも役立ちます。日に日に大きくなるお腹の赤ちゃんを感じながら、気持ちよく体をゆるめていきましょう。

【おやこ広場ふるーるとは】

とれぞあ子ども園では、地域の親子の遊びと交流スペースとして、平日の午前・午後に園内の一室を開放しています。スタッフが常駐し、おもちゃや絵本で楽しくあそぶことができます。この日は、妊娠中の方のための特別イベント。ゆったりとした時間を過ごしていただければと思います。



<問い合わせ先> (とれぞあ子ども園内)

おやこ広場 ふるーる
tresor.kodomoen@gmail.com
電話 0725-33-3003
(担当 くりのぶ)

