

# 第4回 プレママ イベント

好評につき  
第4回  
開催決定!



# ヨガ × 助産師

体をほぐして心も軽く。  
肩こりや腰痛対策にもおすすめです。  
お腹の赤ちゃんとの  
幸せ時間を満喫しましょう。

えぼし きょうこ  
**江橋 京子** 先生

フリーヨガインストラクター。  
「ヨガマネ&リリースクエア  
カルチャースクール」ヨガ講  
師。子育て支援センターや  
幼稚園などでヨガを開催



分べん時に  
役立つ  
**ヨガ呼吸**  
で リラックス

出産時の不安解消アドバイ  
スを助産師がお話します。  
今の気持ちをみんなで  
シェアしましょう。

お腹の  
赤ちゃんの  
**心音**を  
聞いてみよう!



ご自分のスマホで  
録音できます

いけだ りえ  
**池田 梨恵** 先生

つきのみち助産院院長。  
ユ-アイ子育て支援センター  
職員



【持ち物】ヨガマット または  
大判のバスタオル

- 託児は行っておりません。
- ゆっくり過ごしていただくために、上のお子さんは  
預けてのご参加にご協力をお願いします。

ユ-アイ子育て支援センター

第4回 マタニティサロン

【日時】 令和7年11月15日(土) | 13:30～15:00 (13:20集合)

【会場】 ユ-アイ子育て支援センター 水戸市吉沼町1429-12 まるごとカフェ内

【定員】 6組

【お問い合わせ】 ユ-アイ子育て支援センター TEL.029-297-7708

参加無料

【お申込み】 10月15日(水) 9:00 から開始 \*定員になり次第締め切ります

お申込み

