

# 第5回 プレママ イベント

好評につき  
第5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ススメです。  
お腹の赤ちゃんとの  
幸せ時間を満喫しましょう。

えばし 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。

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

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



【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5回 マタニティサロン

【日時】 令和8年6月13日(土) | 10:00 ~ 11:30 (9:50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】 5月11日(月)9:00から開始 \*定員になり次第締め切ります

お申込み

