2023年度　釜石市

産前産後サポート事業

参加費無料

相談　おしゃべり

助産師が常駐するサロンです。
妊婦さんから子育て中の方（概ね１才未満）が気軽に
妊娠・出産・子育てについて専門家に聞いたりママ同士の交流ができる場です。

釜石まんまるヨガ

第3水曜
4/12　5/17　6/14　7/12　8/9　9/13

2024
10/11　11/8　12/13　1/17　2/14　3/13
第3水曜

釜石まんまるサロン

第4水曜　第4水曜
4/19　5/24　7/19　8/23　9/20

2024
10/18　11/15　1/24　2/21　3/27
第4水曜　第4水曜

妊婦さんにおすすめ！
ヨガの先生がいらっしゃるので、心と身体のケアを
したい方におすすめです。助産師もご相談にのります！

ヨガ講師：八重樫 桃子
2児のママ。北上市藤沢にて
『yoga studio SOHAM』を主催
http://blog.livedoor.jp/soham108/
https://yogastudiosoham.tumblr.com

釜石まんまるサロン
6月21日と12月20日は
保健福祉センターにて開催！
のぞみ病院２階
はぐくみルーム（旧釜石整形）
釜石市保健福祉センター（釜石市大渡町 3-15-26）

対象　釜石市内の妊婦さんおよび子育て中のママ（おおむね１才まで）
時間　10:00～12:00
場所　鵜住居医療センター
◎案内MAPをご覧ください。
参加方法　**予約制**　前日の16時までにお電話にてご予約ください。

開催場所　鵜住居医療センター　岩手県釜石市鵜住居町 5-29-10

ご注意！　グーグルマップで検索すると違う場所に案内されるのでご注意下さい！

お申し込み・お問い合わせ

NPO法人 まんまる
TEL 090-2981-1135（いい産後!）　電話受付時間：平日　9時～16時
info@manmaru.org　https://manmaru.org