

令和5年度 きたかみ まんまる ヨガ

妊婦さん、お子さん連れで
参加できるヨガです。
助産師も常駐します。
身体や心のお悩み相談もどうぞ♪

開催日 毎月第4月曜日

※状況によっては日程の変更があります

令和5年

4/24 5/22 6/26 7/24 8/28 9/25

令和6年

10/23 11/27 12/25 1/29 2/26 3/25

場所 黒沢尻北地区交流センター 和室
(北上コンピュータ・アカデミーさんの隣)

時間 10時30分～12時頃

講師 Yoga studio SOHAM
八重樫 桃子先生

定員 10組

対象 妊婦さん、おおむね1歳までの赤ちゃんを育てているママ

料金 1,000円

持ち物 バスタオル、ママの飲み物
赤ちゃんのお出かけセット(オムツ、ミルク、着替えなど)

服装 動きやすい服装でお越しください



会場地図



※黒沢尻北地区交流センター：
北上市常盤台1丁目30-20

予約は開催日の前月より
受け付けています



主催:NPO法人 まんまるママいわて
産前産後ケアハウス
まんまるだっこ

☎ 090-6680-1135

✉ info@manmaru.org

🌐 https://manmaru.org

Facebook

Instagram

やっています♪