



# 助産師のマタニティヨガと ベビーマッサージ

## 持ち物

＜マタニティヨガの方＞

飲み物、動きやすい服装

ヨガマット(大きめのバスタオル)

＜ベビーマッサージの方＞

大きめのバスタオル

オムツなどお出かけセット

ママと赤ちゃんの  
リラックスタイム

産前産後

分娩時の過ごし方や

母乳育児について、離乳食など

育児の不安の解決の場を

提供していきます



## マタニティヨガ

妊娠16週以降の運動を禁止  
されていない方

＼日時／

4/13・4/27 / 5/11・5/25 /  
6/8・6/22 / 7/6・7/20 / 8/3・8/31  
10:40～11:40

各1000円(税込)



## ベビーマッサージ

生後2ヶ月から1歳まで  
のお子様

予防接種当日翌日は避けてください

＼日時／

4/20 / 5/18 / 6/15 / 7/12 / 8/24  
10:40～11:40

各1000円(税込)

旅する

よしみ助産院

助産師 藤末文美

お申し込み 二次元コード

Instagram @Yoshimi.mw

開催場所

080-6184-5874

瓦木公民館（瓦木小学校横）  
和室 西宮北口から徒歩15分

