

～はじめての子育て支援センターで～

心と体を整える プレママ向け マタニティヨガ

お腹の赤ちゃんといっしょに、ゆったり
深呼吸しながらリラックスしませんか？

妊娠中のからだの変化や心のゆらぎをやさしく整える、
プレママのためのマタニティヨガ講座です。呼吸法やスト
レッチを通して、安産に向けた準備をしましょう。プレマ
マ同士の交流タイム、支援センターの見学もできます♡



日時

令和8年3月3日（火）10:30～11:30（受付 10:15～）

会場

静岡中央子育て支援センター 子育て交流サロン
静岡市葵区呉服町2丁目1-1 札の辻ビル4階

対象

はじめての出産を控えている妊娠16週（妊娠中期）以降の方
（主治医の許可を得た、妊娠経過が順調な方）

定員

10人（先着順） 無料です

講師

風岡 久美 氏（RPYT85 時間 産前産後 ヨガ指導者 正式認定講師）

持ち物

飲み物、タオル、参加同意書（静岡中央子育て支援センターHP から用紙をダウンロードし、ご記入の上
お持ち下さい。）動きやすい服装でご参加下さい。

申し込み

R8年2月1日（日）～☎054-254-2296
来所・電話受付（10:00～16:00）
静岡中央子育て支援センター 子育て交流サロン
※定員になり次第締め切りとなります。

センターのHPは、
こちらです↓



～赤ちゃんとの時間を、心地よく過ごしましょう～