

# ♡プレママあつまれ♡

授かった大事な命。お腹の中から抱きしめたい・・・  
でも、しんどいときも、不安なときもありますよね。  
経験豊かな講師を囲んで同じプレママ同士、不安なことをしゃべりあったり、少しでも体が楽になるように動かす方法を学んでみたりしませんか？

ほっこりひろばの会では、昨年に引き続きそんなプレママ対象に同じような不安や悩みを持つママ同士のおしゃべりとマタニティヨガの会を連続講座として行います。日程や内容、場所は下記のとおりです。ぜひおいでくださいね。



## おしゃべり会とマタニティヨガ

♡4月20日（月）10:30~11:30（妊娠期の過ごし方とヨガ）

場所きらきらひろば

♡6月24日（水）10:30~11:30（出産期の過ごし方とヨガ）

場所ほっこりひろば

♡8月31日（月）10:30~11:30（産じょく期の過ごし方とヨガ）

場所きらきらひろば

対象：妊娠中の方ならどなたでも。1回参加でも2・3回参加でもOK  
参加費：1回300円。上のお子さんがおられる場合、お一人300円で保育します。毎回8組まで。下記までお申込み下さい。

昨年好評だった マタニティコンサートも行います。  
日程 9月23日（水）場所・内容については別紙にて



主催 ほっこりひろばの会

お申し込みはこちらへどうぞ。

TEL080-8512-9247

メールhokkori2014@docomo.ne.jp

ホームページアドレス<http://hokkorihiroba.web.fc2.com>