

♪ マタニティストレッチ教室

開催のご案内

- ① 令和6年 6月14日(金) 13:30 ~ 15:00
- ② 10月11日(金) 13:30 ~ 15:00
- ③ 令和7年 2月14日(金) 13:30 ~ 15:00

令和6年10月11日と
令和7年2月14日は
託児があります♪

場所：名張市保健センター（朝日町1361-4）

内容

マタニティストレッチ
交流会など

持ち物

- ♡ 母子健康手帳
- ♡ バスタオル
(マットに敷くため)
- ♡ 飲み物
- ♡ 動きやすい服装

対象

妊娠5か月以降の
市内在住の妊婦

- ※ 医師にマタニティストレッチ
参加の許可を得てください
- ※ 夫(パートナー)の参加は
ご遠慮ください

参加無料



名張市公式LINE
から申込み♪

市公式LINE

【申込方法】
名張市公式LINE

- 【申込期間】
- ① 令和6年 5月24日(金) ~ 6月7日(金)
 - ② 令和6年 9月20日(金) ~ 10月4日(金)
 - ③ 令和7年 1月24日(金) ~ 2月7日(金)

【定員】
先着10名

【お問合せ先】
名張市役所
福祉子ども部 健康・子育て支援室
〒518-0492 鴻之台1番町1番地
TEL：0595-63-6970
(月)~(金) 午前8時30分から午後5時15分