

妊婦さんのための アロマストレッチ



～マイナートラブル軽減に効果のある香りのお話とストレッチ～

日時 8月2日(土)

午後2時～3時30分

場所 明治市民センター 第1談話室



【講 師】 やぎゅう しほこ 氏
柳生 紫訪子 氏

- ◆マタニティビクスインストラクター
(一般社団法人 日本マタニティフィットネス協会)
- ◆アロマセラピーインストラクター
(公益社団法人 日本アロマ環境協会)



【定 員】 15人

申込み多数の場合、抽選となります。※明治地区在住の方優先

【対 象】 市内在住、在勤、在学で、妊娠16週から32週の妊婦の方

参加に当たっては、妊娠経過に異状なく順調で、主治医の許可が得られ、ご自身の責任で受講していただくことが要件となります。

【保 育】 1歳6か月～3歳児

※8人予約制、保育費（衛生用品代50円）を利用者のみ負担いただきます。

【申込み期間】 7月3日（木）～7月17日（木）

【申込み方法】 電子申請（藤沢市ホームページの明治市民センターの生涯学習事業案内または紙面下方の二次元コードからお申込みください。）

【参加の可否】 申込みの方全員に7月22日（火）頃、電子メールにて連絡いたします。

【受 講 料】 無料

【服 装】 運動しやすい服装でお越しください。

【持 ち 物】 ストレッチ用マット（無料貸出しヨガマットあります）、飲み物

【問い合わせ】 明治市民センター ☎0466-34-5660（平日 午前9時～午後5時）

参加者の声：
良い運動になった
また来たい



参加者の声：
アロマで
気分転換できた



明治市民センターの
生涯学習事業案内