

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 9月14日(土)・28日(土)

両日とも午後2時～3時30分

場所 明治公民館 第1談話室

【講師】 やぎゆう しほこ 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
(公認財団法人 日本アロマ環境協会)



【定員】 各回15人（2回とも同じ内容）

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。

【申込み期間】 8月13日（火）～ **9月8日（日）※申込み期限を延長しました。**

【申込み方法】 電子申請（藤沢市ホームページの明治公民館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9月9日（月）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】 明治公民館 ☎0466-34-5660（平日 午前9時～午後5時）

