



あま市令和5年度 地域における女性のつながりサポート事業



# プレママ交流サロン



エクササイズやハンドメイドの講座を楽しみながら、  
プレママ同士でおしゃべりしてみませんか？  
出産や育児への不安も気軽にご相談ください。

参加費  
無料

対 象

あま市在住あるいは在勤で第一子を妊娠中の女性  
ヨガ、エクササイズは妊娠16週以降の体調良好な方

内 容

12/2 (土) 10:00~11:40 コミュニティプラザ萱津 和室  
やさしいエクササイズと正しい姿勢で  
プレママ期を快適に過ごそう♪

1/27 (土) 10:00~11:40  
2/17 (土) 10:00~11:40 コミュニティプラザ萱津 和室

マタニティヨガ リラクゼーション効果の高いゆったりとしたヨガで、  
身も心もリフレッシュ！



お申し込み  
お問い合わせ



あま市令和5年度 地域における女性のつながりサポート事業  
(受託事業者 NPO法人ママ・ぷらす)

ママ・ぷらすLINE公式アカウント(@mama-plus)のトークより  
「プレママサロン参加(希望講座、日時)、氏名、お電話番号」を送信してください。  
定員に達し次第締切。

担当：川原 TEL：090-7302-0488



@mama-plus