

☆はじめまして！みなと子育て応援プラザ Pokke (ぽっけ) です☆

# 11月妊婦さん向け講座♪

## マタニティヨガ

これからママになる皆さんや  
先輩ママとお話をしに Pokke へ遊びに来ませんか♪

- 1、内容：妊婦のこころとからだのリラック스와  
ヨガ講師 Pokke スタッフ
- 2、日時：平成29年11月6日(月) 10:00~11:30
- 3、場所：みなと子育て応援プラザ Pokke  
場所は、HP などでご確認ください。
- 4、対象者：これから出産を迎えられる方  
○経産婦さんご参加の場合、上のお子さんの託児はありません。  
一時あずかりのご利用をお願い致します。  
○参加できる方 安定期(16週以降)から出産直前まで  
○医師か助産師の承諾、ご家族の同意を得られた方  
○健康でリスクのない正常な妊娠状態の方



5、定員：8名

6、参加費：無料

7、持ち物：動きやすい服装・バスタオル・水分  
(体を冷やさないようにパーカーや  
レッグウォーマーなどもお持ちください)

\*館内に自動販売機等ございません。事前にご用意ください。

8、申し込み：受付中 \*定員になり次第締め切りとさせていただきます。

みなと子育て応援プラザ Pokke (ぽっけ)

住所：東京都港区芝5-18-1-102

お申込み・お問合せ：03-6435-0411

HP <http://minato-pokke.com/>