

第3回 ヨガ & マタニティランチ

～お腹の赤ちゃんの成長を支える秋の彩り献立～



名寄市立大学栄養学科の
学生が考案、調理した
ランチを提供します！

ヨガの後、食事前に
お灸体験を行います！

妊娠中の食事を
サポートします！

楽しい時間を過ごしましょう！

参加費
300円

2026. **10/14** 水 10:30～

場 所

のぐち母乳育児相談室 ぽかぽかサロンゆう
名寄市西10条南9丁目48-53

対 象

妊婦さんなら誰でもOK

定 員

先着8名

申込締切

10月1日(木) まで



ぽかぽかサロンゆう

お申し込み・お問い合わせ

のぐち母乳育児相談室 ぽかぽかサロンゆう
公式LINEまたはお電話から



090-8633-7841



名寄市立大学 マタニティメニュー開発プロジェクト
事業代表 外川晴香
Aグループ 石田・澤田・清水・本山・山崎