

令和6年度 阿倍野区 産後ママリフレッシュ講座

～子育てを頑張っているママさん～

日々忙しく、ご自身の心と身体のケアが後回しになっていませんか？
ご自身と向き合う時間も大切です♪
ぜひこの機会に、大切なママの心と身体を癒しましょう♡
お子様との参加OKです(※¹※²保育ボランティア付き)。



日程	時間	場所	予約受付
令和6年 7月23日(火)	10時～11時30分 (受付：9時45分～)	阿倍野区役所 2階 大会議室	6月3日 (月)
10月7日(月)			7月16日 (火)
令和7年 1月22日(水)			9月2日 (月)
			9月30日 (月)
			12月2日 (月)
			1月15日 (水)

マットを使った自宅でもできるような体操を行います♪



【内容】

健康運動指導士・保健師・栄養士による

骨盤ケア体操やストレッチ

ママに知ってほしい食事やがん検診等のお話

【対象】

参加当日に1歳未満のお子様がいるママ

【定員】

各回20組 (先着順)

※¹ 保育付きは8名まで

【持ち物】

飲み物、汗拭き用タオル、筆記用具

【費用】

無料

【お問い合わせ・お申込み】

阿倍野区保健福祉センター保健福祉課
(保健活動)

TEL：06-6622-9968

※²状況に応じて、ママさんに一時的に保育をお願いする場合がございますので、ご了承ください。