

令和7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	予約受付期間
6月16日(月)	14時～15時30分 (受付：13時45分～)	阿倍野区役所 1階 会議室4	5月7日(水) ～ 6月9日(月)
10月24日(金)	10時～11時30分 (受付：9時45分～)	阿倍野区役所 2階 大会議室	9月8日(月) ～ 10月17日(金)
12月16日(火)		阿倍野区役所 1階 会議室4	11月7日(金) ～ 12月9日(火)

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】 ※原則、1回までの参加をお願いします

参加当日に1歳未満のお子様がいるママ

【定員】

各回20名(先着順)

※¹ 保育付きは8名まで

【申込み】

行政オンラインシステム

※HP内に行政オンラインシステムのリンクがあります

HPは
こちらから↓



【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】

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。