

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～

ご自身の心と身体のケアが後回しになっていませんか？
ぜひこの機会に大切なママの心と身体を癒しましょう♡

日程	時間	場所	予約受付期間
6月3日(水)	10時~11時30分 (受付：9時45分~)	阿倍野区役所 2階 大会議室	5月7日(木) ↓ 6月1日(月)
10月19日(月)	14時~15時30分 (受付：13時45分~)		9月7日(月) ↓ 10月16日(金)
12月2日(水)	10時~11時30分 (受付：9時45分~)		11月4日(水) ↓ 11月30日(月)

内容

骨盤ケア体操やストレッチ

講師 健康運動指導士 箱谷 幸恵

ママに知ってほしい食事・がん検診のお話

自宅でもできる
マットを使った
体操です



【対象】 区内在住で参加当日に **1歳未満** のお子様がいるママ

【定員】 各回 20名 (保育付き先着 8名 ※保育なしの場合、子どもの参加はできません)
◎状況に応じ、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

【申込み】 行政オンラインシステムから ※原則 1人 1回まで

【持ち物】 飲み物、汗拭き用タオル、筆記用具

【費用】 無料

申込はHP内の
申込リンクから▶

