

赤ちゃんと一緒に
体操しませんか!?

～産後の身体を大切に～ ♡美ママ講座♡



出産という大きな出来事を終え、赤ちゃんのお世話をしてたら1日が終わってしまう・・・
赤ちゃんととの生活で忙しいママのための講座です。

赤ちゃんと一緒に体操しながら、ママの心と体に耳を傾けてみましょう。

産後の骨盤も整えることができます！ ご参加お待ちしております！

日程	申込み期間	対象者
令和4年6月6日(月)	令和4年5月10日(火) ～5月23日(月)まで	令和3年7月16日～令和4年1月16日生まれの お子様とお母様
令和4年8月31日(水)	令和4年8月9日(火) ～8月22日(月)まで	令和3年10月14日～令和4年4月15日生まれの お子様とお母様
令和4年12月9日(金)	令和4年11月8日(火) ～11月21日(月)まで	令和4年1月17日～令和4年7月16日生まれの お子様とお母様
令和5年3月10日(金)	令和5年2月7日(火) ～2月20日(月)まで	令和4年4月16日～令和4年10月13日生まれの お子様とお母様

《内容》 ・ゆがんだ骨盤を整えよう！赤ちゃんと一緒にできる産後の体操
・産後の健康について
・意外と知らない赤ちゃんと遊び方

《時間》 10時～11時30分
(9時40分～受付を開始します。お早めにお越しください)

《場所》 福島区保健福祉センター6階 会議室
(ベビーカーの方はそのまま6階にお越しください)
※場所が変更になる場合があります。

《持ち物》 ママ→動きやすい服装(更衣室はありません)
水分補給できるもの、汗拭きタオル
子ども→授乳・おむつ交換等の必要物品とバスタオル(敷物用)
(お子さんも一緒に講座に参加します)
*お母様はマスクの着用をお願いいたします。
*受付で体温測定をさせていただき、37.5度以上の発熱や風邪症状等がある
場合は参加を見合わせていただきます。

《人数》 先着20組 上記各日程のうち、参加できるのは1回限りです！
(福島区内にお住いの方が優先です)

《申し込み・問い合わせ》 電話・窓口・FAXにてお申込み下さい。

福島区役所保健活動 2階 23番

TEL 06-6464-9968

FAX 06-6462-4854

きりとり

(ふりがな) ママのお名前 _____ 生年月日 _____ 年 月 日 (_____ 歳)

(ふりがな) お子さんのお名前 _____ 生年月日 _____ 年 月 日 (_____ ヶ月)

ご住所 福島区 _____ 電話番号 (_____)

応募のきっかけ (_____) (広報を見て等)

