

先着
35組

美ママ講座

産後の不調って
どうしたらいいの？
に答えます！

～赤ちゃんと一緒に楽しく骨盤体操～

おうちで産後の骨盤を整える体操のコツおしえます！

日程	申込み期間	対象者
令和 6年 6月10日(月)	令和6年6月3日(月)まで	令和5年7月16日～令和6年1月16日 生まれのお子様とお母様
令和 6年 9月9日(月)	令和6年9月2日(月)まで	令和5年10月14日～令和6年4月15日 生まれのお子様とお母様
令和 6年 12月16日(月)	令和6年12月9日(月)まで	令和6年1月17日～令和6年7月16日 生まれのお子様とお母様
令和 7年 3月14日(金)	令和7年3月7日(金)まで	令和6年4月16日～令和6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の遊び方

《時間》 10時～11時40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 ※場所が変更になる場合があります。
(ベビーカーの方はそのまま6階にお越しください)

《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)
*状況によりマスク着用をお願いする場合がありますので、マスクをご持参の
うえお越しください。

《人数》 **先着35組** 上記各日程のうち、参加できるのは1回限りです！
(福島区内にお住まいの方が優先です)

《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(3か月児健診時の案内 広報 保健師からの案内 その他 ())