

先着20組！
参加費無料

ママのための ほっとリフレッシュ講座

栄養・運動・ベビーマッサージで心と体を整えよう♪

1日目 令和8年10月26日（月）10：00～11：30

「子どもと一緒にママビクスでボディメイク」

講師 健康運動指導士 石田 忍 先生

※安全な教室運営の為、首が座っているお子様が対象となります

「未来の自分への美容貯金 ～体の内側から始める健康づくり～」

講師 此花区保健福祉センター 保健師

2日目 令和8年11月2日（月）10：00～11：30

「ママと一緒ににこにこベビーマッサージ」

講師 助産師 座波 律子 先生

「ママにこそ摂ってほしい栄養のおはなし」

講師 此花区保健福祉センター 管理栄養士

2日間コースの
講座です♪



☆参加時の注意点

※お子さんを寝かせる際に敷くバスタオルをご持参ください。

※体調不良等で参加キャンセルの際は、事前連絡をお願いします。

※午前7時の時点で「暴風警報」もしくは「特別警報」が発令されている場合は中止となります。

☆持ち物 水分、筆記用具、バスタオル、育児物品

↓昨年度の講座の様子

場所 此花区役所 2階 講堂E

対象 区内在住の、3か月児健診受診後から
1歳未満の子どもとママで2日間参加できる方



お申込み
お問い合わせ

お申込みは行政オンラインシステム、電話、来所にて(先着20組)

※申し込み期間 令和8年9月1日～10月16日

定員に達したら受付を終了します

此花区役所 2階 23番窓口（保健活動）

☎ 06-6466-9968（平日9:00～17:30）

大阪市行政オンラインシステムはこちらから➡