

令和3年度



ママのスタイルアップ講座

～骨盤調整&ストレッチ～

産後のママのスタイルアップのためには、骨盤調整やストレッチも効果的です。
ベビーと遊びながら学んで、キレイで健康的なママをめざしましょう！！

内容

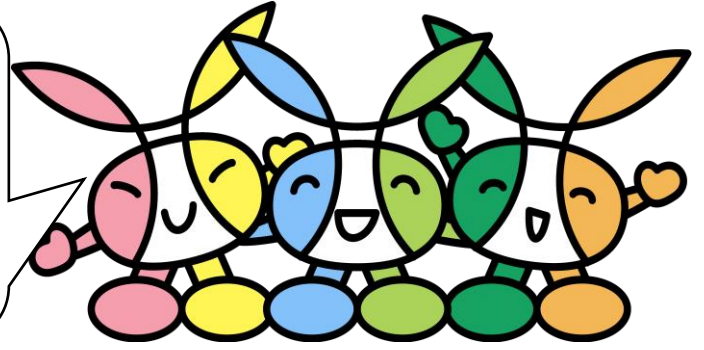
★ジムトレーナー

ベビーと遊びながらできるストレッチ

姿勢チェック

★保健師

「骨活(ほねかつ)のおはなし」



いずれも

日 時	対象の赤ちゃん (お誕生日)	申込受付期間 (定員になり次第、受付終了)
午前 10 時 30 分～12 時 30 分		
令和3年 5月25日(火)	令和2年 10月～12月生まれ	令和3年 5月6日(木)～5月20日(木)
8月31日(火)	令和3年 1月～3月生まれ	8月2日(月)～8月26日(木)
11月30日(火)	4月～6月生まれ	11月1日(月)～11月25日(木)
令和4年 2月22日(火)	7月～9月生まれ	令和4年 2月1日(火)～2月17日(木)

【対象者】 西区内在住のベビーとママ

【定員】 12組(定員になり次第、受付終了)

【場所】 西区役所 2階 201 会議室

【参加費】 無料

【持ち物】 バスタオル、水分

【申込先】 西区役所 保健福祉課(保健活動)3階33番
(電話)06-6532-9968

毎年とても
好評の講座です！！

*教室参加時には
ママのマスク着用、検温、
手指のアルコール消毒の
ご協力をよろしくおねがいします。

