

令和4年度

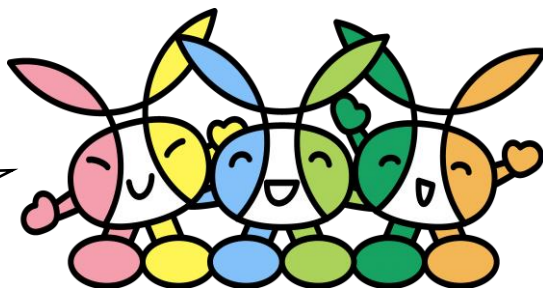
# ママのスタイルアップ講座

## ～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！産後の体をリフレッシュしませんか。  
ベビーと遊びながら、キレイな姿勢の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」



日時 (いずれの回も同じ内容になります。 参加は一組一回です。)	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)
1回目 令和4年7月15日(金) 10時～12時	令和3年8月～ 令和4年1月生まれ	令和4年6月13日(月)～ 令和4年7月6日(水)
2回目 令和4年7月19日(火) 14時～16時		
3回目 令和5年1月6日(金) 10時～12時	令和4年2月～ 令和4年7月生まれ	令和4年12月1日(木)～ 令和4年12月23日(金)
4回目 令和5年1月10日(火) 14時～16時		

- 【対象者】 西区内在住のベビーとママ
- 【定員】 各回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

去年の参加者全員が  
「友達に紹介したい」講座  
と答えました！



### 参加者の声(実際のアンケートより抜粋)

- 「体が楽になった」「分かりやすかったです」
- 「実用的なストレッチを教えてもらって家でもできそう」
- 「子どもも私ものびのびとストレッチができてとても楽しかった」
- 「何度も聞きたいし参加したいと思う内容でした」
- 「今まで自分の骨量を意識したことがなかったので新鮮でした」