

# 令和6年度

## 産後ママくらぶ

産婦さんを対象にした産後の心と体をケアする教室です。運動とリラクゼーションでリフレッシュしませんか。運動の後はママ同士の交流会もあります。育児の情報交換や悩みなどを共有しましょう♪

### 年間スケジュール

実施会場は **巢南保健センター** です♪

※会場変更がある場合は予約の際にお伝えします

日にち	メニュー	対象者 (子の誕生日)	日にち	メニュー	対象者 (子の誕生日)
R6年 4/22(月)	バランスボール	R6年 1・2月生	10/9(水)	バランスボール	R6年 7・8月生
5/31(金)	ヨガ	R6年 2・3月生	11/27(水)	ヨガ	R6年 8・9月生
6/27(木)	バランスボール	R6年 3・4月生	12/17(火)	バランスボール	R6年 9・10月生
7/29(月)	ヨガ	R6年 4・5月生	R7年 1/30(木)	ヨガ	R6年 10・11月生
8/29(木)	バランスボール	R6年 5・6月生	2/26(水)	バランスボール	R6年 11・12月生
9/10(火)	ヨガ	R6年 6・7月生	3/26(水)	ヨガ	R6年12月・ R7年1月生

対象:産後2・3か月の産婦

受付時間:10:00~10:10(教室終了は11:30頃)

持ち物:母子健康手帳、飲み物、バスタオル

動きやすい服装でお越しください(運動の際、裸足になります)

その他:参加は1回のみです。

各自、自宅での体調確認をお願いします。



予約申し込み・お問い合わせ

瑞穂市こども家庭センター (旧子育て世代包括支援センター)

TEL 058-322-5670