

令和7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)
R7年 4/30(水)	バランスボール	R7年 1・2月生	10/23(木)	バランスボール	R7年 7・8月生
5/28(水)	ヨガ	R7年 2・3月生	11/27(木)	ヨガ	R7年 8・9月生
6/27(金)	バランスボール	R7年 3・4月生	12/24(水)	バランスボール	R7年 9・10月生
7/30(水)	ヨガ	R7年 4・5月生	R8年 1/28(水)	ヨガ	R7年 10・11月生
8/19(火)	バランスボール	R7年 5・6月生	2/26(木)	バランスボール	R7年 11・12月生
9/8(月)	ヨガ	R7年 6・7月生	3/24(火)	ヨガ	R7年12月・ R8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：参加はバランスボールかヨガどちらか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

TEL:058-322-5670