

# 参加者募集

## 鴨川市産後ケア事業『骨盤エクササイズ』



ご出産おめでとうございます!!

待ちに待った赤ちゃんとの生活を楽しめていますか？産後は妊娠や出産により変化した身体が少しずつ元の状態に戻る、大切な時期です。

そこで、そのような大切な時期に、『骨盤ケア』を一緒にしてみませんか？

同じ時期に出産したママ達と身体を動かして、リフレッシュしましょう！！

スタッフ一同、お待ちしております。

※定員制のため、定員に達した場合はお断りする場合がありますのでご了承ください。

日程	開始	エクササイズ	相談
7月24日(水)	10時	10時～10時45分	10時45分～11時15分
8月28日(水)	10時	10時～10時45分	10時45分～11時15分
9月25日(水)	10時	10時～10時45分	10時45分～11時15分
10月30日(水)	10時	10時～10時45分	10時45分～11時15分

※受付時間は9時30分からとなります。

※11月以降の日程は決まり次第ホームページや公式LINEでお知らせします。

※内容は基本的には毎回同じ内容になります

(参加者の参加回数によって変更する場合があります)



お子さんは別の部屋でスタッフがお預かりします。安心して、ゆっくりママの時間を過ごしてくださいね。

### 【対象】

産後1年未満の方

### 【参加費】

1回200円

(おつりのないようお願いします)

### 【持ち物】

・母子手帳

・バスタオル

※エクササイズで使用するので2枚持ってきて下さい

・オムツ、粉ミルク

お気に入りのおもちゃなど

・飲み物(ママの)

・骨盤ベルトや抱っこひも(お持ちの方)

### 【服装】

ゆったりとした動きやすい服装

### 【場所】

ふれあいセンター2階 母子保健室

### 【利用手順】

①子ども家庭センターに予約の連絡(04-7093-7151)

②申請書の提出(当日提出をお願いします)