

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下さい。

日程	開始	エクササイズ	相談
12月25日(水)	10時	10時～10時45分	10時45分～11時15分
1月 22日(水)	10時	10時～10時45分	10時45分～11時15分
2月 26日(水)	10時	10時～10時45分	10時45分～11時15分
3月 26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。

※1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)

