

## 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下さい。

| 日程       | 開始  | エクササイズ     | 相談            |
|----------|-----|------------|---------------|
| 4月23日(水) | 10時 | 10時～10時45分 | 10時45分～11時15分 |
| 5月21日(水) | 10時 | 10時～10時45分 | 10時45分～11時15分 |
| 6月25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。

※7月以降の日程は決まり次第ホームページでお知らせします。

※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

### 【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)

### 【参加費】

1回200円  
(おつりのないようお願いします)

### 【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)
- Logoフォームでも申し込みが出来ます
- ②申請書の提出(当日提出をお願いします)

鴨川市ホームページ



Logoフォーム

