

産後ケア事業 骨盤エクササイズ

出産おめでとうございます!!

妊婦生活が終わり、待ちに待った赤ちゃんとの生活を楽しめていますか？産後は出産で頑張った身体が少しずつもとの状態に戻る、大切な時期です。そんな大切な時期に、是非骨盤ケアと一緒にしてみませんか？みんなで身体を動かして、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
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時半～となります。



お子さんは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。

【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をお持ちの方は持ってきて下さい

【参加費】

1回200円

【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
- ②申請書の提出(当日提出をお願いします)
 - ✳同封した申請書をご利用ください
 - ✳骨盤ケア事業は通所型事業です

【お申し込み先】

鴨川市子ども家庭センター
TEL:04-7093-7151