

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	受付開始	エクササイズ	相談
10月27日(火)	9時30分	10時～10時45分	10時45分～11時15分
11月24日(火)	9時30分	10時～10時45分	10時45分～11時15分
12月22日(火)	9時30分	10時～10時45分	10時45分～11時15分

※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

【対象】

産後1年未満の方

【持ち物】

- ・母子手帳
- ・印鑑
- ・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

