

令和6年度

産後のカラダメンテナンス

～赤ちゃん中心で忙しい毎日を乗り切るため、リフレッシュに来ませんか？～

- ・参加日に産後1年以内のママが対象となります（赤ちゃん連れでOK）
- ・要予約です（各日先着10組程度） 初回の方を優先します。

日程

令和6年	4月26日（金）	5月17日（金）
	6月21日（金）	7月19日（金）
	9月6日（金）	10月18日（金）
	11月15日（金）	12月20日（金）
令和7年	1月17日（金）	2月21日（金）

受付 10:00 終了予定 11:30
場所 保健センター 参加費 無料

バランスボールで
赤ちゃんと一緒に
できる♪

エクササイズで
疲れたカラダを
リフレッシュ♪

個別相談で
ギモンを解決♪

- 持ち物▶
- ・動きやすい服装
（素足になります）
 - ・水分補給できるもの
 - ・バスタオル

※預け先のあるご兄弟の同伴は
できるだけご遠慮ください。

申込み・問合せ▼

おんぶひも・抱っこひもの調整もできますので、
ご希望のかたはお持ちください。

大野町保健センター

TEL 0585-34-2333