



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、
リフレッシュにきませんか？



参加日に産後1年以内のママが対象になります。
(赤ちゃん連れでもOK)



日時

受付 10:00 終了予定 11:30

令和7年

4月 18日 (金)	5月 23日 (金)
6月 13日 (金)	7月 18日 (金)
8月 22日 (金)	9月 19日 (金)
10月 17日 (金)	11月 21日 (金)
12月 19日 (金)	

令和8年

1月 23日 (金)	2月 20日 (金)
3月 13日 (金)	

会場

大野町保健センター
2階ホール



参加費

無料

内容

- ・ バランスボールを使って
赤ちゃんと一緒にできる
エクササイズ
- ・ 個別相談でギモンを解決♪

持ちもの

- ・ 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
- ・ おんぶひも、抱っこひもの
調整もできます。ご希望の方
はお持ち下さい。

定員

要予約

各日先着10組

初回の方を優先します
託児はありません



・ 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

予約・お問合せ
大野町保健センター
TEL 34-2333