

令和8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。
※2回目以降の方は開催の1週間前から開催日前日の12時まで予約を受け付けます

日程

令和8年	4月10日（金）	5月15日（金）
	6月19日（金）	7月10日（金）
	9月18日（金）	10月16日（金）
	11月20日（金）	12月18日（金）
令和9年	1月15日（金）	2月19日（金）

受付 10:00
場所 保健センター

終了予定 11:30
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

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。

※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▼

申込みは電話または二次元コードから受付中です

大野町保健センター

TEL 0585-34-2333

