

ママ&ベビーのリフレッシュ体操



保健センターと協力して手遊びや触れ合い遊び、産後の体をケアする体操や健康増進のための運動のご紹介と、ちょっと気になる女性のお話をします😊

木曜日開催 全4回

★「元気・健康ポイント事業」

●日程／9月 7・14・21・28日

●時間／10：00～11：30（講話15分程度）

●対象／市内在住・在勤の母親（妊婦を除く）と
子供（生後4か月以上の0歳児）

※双子以上の参加希望はお申し出ください

●参加費／500円（1回） ●定員／各回20組

●持ち物／バスタオル・室内シューズ・飲み物

●会場／上野台体育館 ●協力／保健センター



<講話内容> （※変更の可能性あり）

7日・・・アラサー・アラフォー世代のからだと心

14日・・・元気を手に入れる食事リズム

21日・・・知っていますか？女性に多いがん

28日・・・頑張りすぎない毎日のコツ

<申込み・お問い合わせ>

上野台体育館

ホームページアクセスQRコード

☎049-263-8988



★8月21日10時より、

お電話または窓口にてお申込みください。