

令和7年度

無料 要予約
先着10組

子育てママのけんこう講座

2日間コース

赤ちゃんのお世話でついで自分のことは後回しになっていませんか？
この機会に、健康で美しいボディに近づきましょう！

		日程	申込開始日	内容
✽1コース お子様の生年月日 令和6年8月～11月	1日目	6月10日(火)	5月12日(月)	1日目 ☆ママの健康についてのお話 ☆一緒に体を動かしましょう
	2日目	6月19日(木)		
✽2コース お子様の生年月日 令和6年12月～ 令和7年3月	1日目	10月10日(金)	9月11日(木)	2日目 ☆ママと赤ちゃんの歯のお話 ☆ロコモ予防に効く食事 (試食付き♪)
	2日目	10月24日(金)		
✽3コース お子様の生年月日 令和7年4月～7月	1日目	1月20日(火)	12月11日(木)	
	2日目	2月5日(木)		

※「ロコモ」とは「ロコモティブシンドローム」といって、運動器の衰えにより日常の生活動作に支障をきたす状態のことです。

1日目は
運動のできる服装
でお越しください

✽対象✽

各コース対象となるお子様をお持ちのお母さま

✽時間✽

(お母さまだけの参加も可)

1日目 受付時間 **9:45～**(開始 **10:00～11:30**終了)

2日目 受付時間 **9:30～**(開始 **10:00～11:30**終了)

✽場所✽

名東区役所南1階 訓練室

✽持ち物✽

お茶、お子様連れの方は、お子様のバスタオル、
(1日目のみ、だっこひも)



✽お申込み✽

ホームページの申込みフォームでお申込みください

✽お問合せ✽

名東保健センター 保健予防課

tel (052)778-3112

FAX(052)773-6212

