

産後ママのための健康教室



【先着15組限定】

出産という大仕事を終えたママの体は
妊娠前とは大きく変化します。

なかなか体重が戻らない、

疲れやすい…と不調を感じるママ、
自分のことは後回しになってしまうママ、
一度ご自身のからだを見つめなおして
みませんか♪

開催日

令和8年 7月8日 (水)

令和8年 12月9日 (水)

時間 9時30分～11時30分
(9時15分から受付開始)

場所 南保健センター 健康増進室

対象 産後1年未満のママ
(赤ちゃんも参加可能です。)

持ち物 水分、赤ちゃんに必要なもの
※動きやすい服装でお越しください

産後エクササイズ

お子さんと一緒に楽しく
体を動かしましょう

産後・授乳中に
必要な栄養について
試食もご用意します

参加無料♪

お口の健康維持と
産後の歯科検診について

お申し込み・お問い合わせ

〔電話または右記申請フォームより、お申し込みください〕
南保健センター保健予防課 (南区東又兵衛町5丁目1番地の1)

電話：052-614-2814

**申込フォームは
こちら→**

