

令和8年度






あなたのための

無料・予約制です。

3日間とも同じ内容を行いますので、いずれかの日にちをお選びください。

産後ボディメンテ教室

日頃は子育てで忙しいママ。自分の健康も振り返ってみませんか？
今回の教室では、**バランスボールエクササイズ等の運動と乳がん予防についての講話**を行います。

開催日時	予約
5月14日(木) 10:00~11:30	4月13日(月) 9:00~ ウェブフォームで受付 
9月9日(水) 10:00~11:30	7月13日(月) 9:00~ ウェブフォームで受付 
R9 1月19日(火) 10:00~11:30	12月11日(金) 9:00~ ウェブフォームで受付 

会場：瑞穂保健センター 4階健康増進室

対象：瑞穂区在住の1歳未満のお子様を子育て中のお母さん

定員：10名

持ち物：タオル、水分補給のできる飲み物

*運動のできる服装でお越しください。(運動は裸足で行います。)

*お子様も一緒に参加できます。(託児はありません)

お問い合わせ
瑞穂保健センター保健予防課
精神保健・健康づくり担当
電話 837-3264

