

産後のママの リフレッシュ講座

～姿勢美人のママを目指して～

各日 10:00～11:30
(受付 9:40～)

日程や開催場所等は
裏面をご確認ください

講師

参加費無料

平元 奈津子 先生

広島国際大学 理学療法士

産後のママの
からだについて

育児中の
からだの使い方

トラブル解消法
自宅で出来るストレッチ

正しい抱っこ紐の
使い方と調整の仕方

持ち物

- ・母子健康手帳
- ・赤ちゃんのねんね用バスタオル 1枚
- ・赤ちゃんのおでかけグッズ
- ・お母さんの飲み物
- ・お持ちの抱っこひもやスリング
- ・軽い体操を行うので
動きやすい服装でお越しください

利用できる方

- ・産後1か月健診後～1年未満のお母さん
- ※要予約
- ※赤ちゃんと一緒にお願いします
- ※きょうだいの託児をご希望の方、
ご家族さんと参加をご希望の方は
各施設にご相談ください。

♡年間スケジュール♡

日程	場所	定員	予約開始	お問い合わせ先
5/21 (木)	すくすくサポート寺家 (生協ひろしま こどもコーぷらざ東広島内)	6組	4/20 (月)	日曜日～木曜日 9時～14時 ☎070-7428-8008
6/16 (火)	すくすくサポート志和 (志和龍城認定こども園 たつのご内)	7組	5/15 (金)	火、木、金曜日 9時30分～14時30分 ☎080-6240-4406
7/30 (木)	すくすくサポート西条南 (認定こども園愛育園 ゆりかご内)	5組	7/8 (水)	月曜日～金曜日 10時～15時 ☎090-8609-0864
9/11 (金)	すくすくサポート黒瀬 (黒瀬保健福祉センター内)	10組	8/21 (金)	月曜日～金曜日 10時～15時 ☎080-8984-9601 080-8984-9602
10/6 (火)	すくすくサポート西条北 (青雲保育園にこにこるーむ内)	10組	9/14 (月)	月曜日～金曜日 10時～15時 ☎082-426-4114
11/10 (火)	すくすくサポート 八本松中央 (八本松太陽こども園 ひなたぼっこ内)	20組	10/26 (月)	月曜日～金曜日 9時30分～12時、 13時～15時30分 ☎080-8246-8119
12/11 (金)	すくすくサポート高屋 (サムエル東広島こどもの園 マザーグースのへや内)	7組	11/2 (月)	月曜日～金曜日 9時～12時、13時～15時 ☎080-6263-0665
2027 3/2 (火)	すくすくサポート福富 (福富子育て支援センター ほほえみ内)	10組	2027 2/2 (火)	月曜日～金曜日 10時～15時 ☎082-435-2343