



ママの元気がみんなの元気！！

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～



【日時】 令和6年5月23日（木曜日）

10:00～11:30（受付9:30～）

【場所】 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 隣のお部屋）

【講師】 平元 奈津子先生（広島国際大学 理学療法士）

【内容】 産後のママのからだについて、育児中のからだの使い方

【対象】 産後1か月健診後～産後6か月のお母さん 10組（要予約）

（赤ちゃんと一緒にお越しください）※初めての方優先です

【参加費】 無料

【持ち物】 母子健康手帳、赤ちゃん用のバスタオル1枚、

お母さんの飲み物、お持ちの抱っこひもやスリング、

赤ちゃんのお出かけグッズ（オムツやミルク）

軽い体操などを行います。動きやすい服装でお越しください。

【予約開始】 令和6年5月9日（木曜日）～



きょうだいの託児を
先着4名受けます。

《お問い合わせ・予約先》

すくすくサポート福富

10:00～15:00

TEL 082-435-2343