


# 産後の骨盤ケア教室

授乳やだっこで肩や腰が痛い・・・  
産後の体形を戻したい✧  
ひとりの時間を楽しみたい  
ママ友がほしい♡  
こころもからだも  
リフレッシュしましょう!!

✧ 先着 10名  
3回までピート可

✧ 託児は先着 10名  
対象: 生後3か月～  
託児会場: 市民健康センター



年	令和3年									令和4年		
開催日	4/19 (月)	5/17 (月)	6/21 (月)	7/19 (月)	8/16 (月)	9/6 (月)	10/18 (月)	11/15 (月)	12/13 (月)	1/24 (月)	2/14 (月)	3/14 (月)
申込開始日	4/6	4/30	6/8	7/6	8/3	8/24	10/5	11/2	11/30	1/11	2/1	3/1

- ★時間 10:00～11:30 (受付 9:45～)
- ★会場 中町にぎわい健康プラザ(無料駐車場あり)
- ★対象 酒田市に住所のある産後3か月～1年未満の方
- ★講師 中村 朱氏 (運動指導者)
- ★内容 骨盤底筋を意識した運動やストレッチ  
ママどうしのトークタイム
- ★持ち物 バスタオル、飲み物(水分補給)  
\*動きやすい服装でご参加ください \*会場に更衣室あります
- ★申込み 各回の申込開始日より下記までお申し込み下さい  
\*会場と託児については裏面をご確認ください  
\*初回参加の方には説明と申込書を事前にお送りします

参加・託児  
無料



## 託児について



- 託児申込は先着順です。申込開始日～お早めにご予約下さい。  
託児利用の有無を確認させていただきます。  
託児の際の持ち物についても事前にご案内いたします。
- 託児時間：9：30～12：00
- お子さんを市民健康センターに預けた後に、会場の  
にぎわい健康プラザにおいでください。



- ★教室会場：中町にぎわい健康プラザ  
酒田市中町 2-4-12 ☎43-1373
- ★託児会場：市民健康センター 1階  
酒田市船場町 2-1-30 ☎26-4199

