

産後の不調を エクササイズで 整えませんか？

令和7年度

Let's 産後ケア

眠れない・イライラ…

肩こい・腰痛が辛い

疲労感・だるさ



体力メンテナンス協会
産後指導士 水野由紀子

出産おめでとうございます！
育児に追われる毎日ですが
ママの心と体を整えることも
大切です。少しの間、自分の為の
時間を作りませんか？託児ボランティア
の見守りがあり安心！初めてのお出かけ
にも最適！お待ちしております♪

下記二次元コードを読みとり、
メール作成画面より必要事項を
入力のうえお申し込みください。
(この講座は毎月開催します。
対象月齢のお子さんと母は何度でも
参加できます)

開催日	4/9(水) 5/16(金) 6/3(火) 7/4(金) 8/1(金) 9/4(木) 10/14(火) 11/7(金) 12/11(木) 1/7(水) 2/4(水) 3/12(木)
対象	市内在住 1か月～5か月の頃の子と母
時間	午前10時～11時
場所	保険福祉センター4階



問い合わせ先 尾張旭市子育て支援センター ☎ 0561-52-3132
もしくは各保育園内子育て支援センター(土・日曜日、祝日を除く午前9時～午後4時)