

産後の不調を エクササイズで 整えませんか？

令和8年度

子育て支援センターの
Let's
産後エクササイズ

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？見守り託児
付きだから安心！初めてのお出かけ
にも最適！ お持ちしています♪

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	4/17(金) 5/15(金) 6/17(水) 7/17(金) 8/7(金) 9/18(金) 10/9(金) 11/4(水) 12/11(金) 1/7(木) 2/3(水) 3/12(金)
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	保健福祉センター4 階



問い合わせ先 尾張旭市子育て支援センター ☎ 0561-52-3132
月～金曜日 午前9時30分～午後3時30分（祝・休日、年末年始を除く）
もしくは各保育園内子育て支援センター（午前9時30分～午後3時30分）

あなたの子育てを サポートします！

子育て支援センターは・

- ♡親子で遊べる
- ♡子育ての相談ができる
- ♡子育ての仲間と出会える

こんにちは～ 遊びにきました

初めて
きました

おくつ
しまっ
てね

利用説明をします

オムツ替えは
こちらで
お願いします

授乳も
できますよ

初めての方は登録をお願いします

二次元コード
から登録して
ください

子育てでお困りのことはないですか？

子どもとどうやって
遊んであげると
いいですか？

お子さんの遊び
を真似して
遊んで？

ママ同士で情報交換

お昼寝させ
てますか？

午前にはかけると
午後は寝てますよ

ベビー・なかよし・キッズタイムの
お楽しみもやっています。

だんだんとお話を
見ることも慣れ
てきます

右記二次元コードを読み取ると、お近くのセ
ンターの雰囲気分かります。
イベント情報はページ内の「子育て情報の提
供」より、支援センターだよりを見てね。



あさぴー子育て応援ナビ

