

# 子育てママの 母と子の体操教室

他の地区からの  
参加も大歓迎！



無料です

福野北部地域づくり協議会健康福祉部会  
福野北部母子保健推進員  
福野北部食生活改善推進員

お母さん、毎日の子育てお疲れ様です。子育ては身体に負担がかかります。自分の身体のメンテナンスをして、楽しく子育てしましょう！

日時 令和4年7月2日（土） AM10:00～11:30

場所 福野北部交流センター2階和室

講師 NPO 法人ふくのスポーツクラブスタッフ

持ち物 タオル・飲み物・マスク



内容 1.ママの骨盤体操（赤ちゃんは母子保健推進員などが子守りいたしますので、安心して体操してください）

2.親子で体操（母子で触れ合いながら楽しく体操します）

3.簡単に出来る手作りジュースの試飲  
（食生活改善推進員が実演します）



参加希望の方は北部交流センターに電話で申し込むか、下記の申込用紙に記入して提出してください。  
北部交流センター ☎0763-22-6350 （〒939-1502 南砺市野尻 652-2）

お母さんの名前

お子さんの名前

住所

電話番号

体操教室  
申し込み