

# 骨盤ケア教室

出産後の体調管理やお母さん同士の交流のため、骨盤ケア教室を開催します。

開催日	会場	定員
5月15日(水)	会場：さくらんぼタントクルセンター1階 総合健診室 時間：午前10時～11時 <u>※集合時間は9時30分～45分です※</u>	各回 10名
8月16日(金)		
11月22日(金)		
2月20日(木)		

- ◆対象者：市内に住所を有する産後4ヶ月以内のお母さん
- ◆利用方法：下記へ申込の上、ご参加ください。
- ◆持ち物：水分補給用の飲み物、バスタオル、託児を利用される場合は、赤ちゃんに必要なもの(オムツ、ミルク等)
- ◆その他：体を動かしますので、動きやすい服装でおいでください。

\* 運動の後に、赤ちゃんの身長・体重測定、保健師等に相談もできます。

- ※ 体調不良時は、参加をお控えください。
- ※ 各種感染症の状況に応じて、中止となる場合があります。

参加  
無料

## 【参加申込】

東根市子育て支援センター  
(さくらんぼタントクルセンター内)  
TEL:0237-43-0731

## 【問合せ】

東根市こども家庭課こども家庭支援係  
(さくらんぼタントクルセンター内)  
TEL:0237-43-1250