

令和8年度
東根市産前産後サポート事業

無料託児あり



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 14日 (木)	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 31日 (月)		
11月 26日 (木)		
2月 18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、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
月曜~日曜(祝日含む)の9時~18時30分
(毎月第2水曜日(8月は第4水曜日)と1月1日は除く)

【 事業に対するお問い合わせ 】

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
平日の8時30分~17時15分