



令和3年度

産後ケア&母と子のスキンシップ教室



★日程★

「A日程」令和4年1月13日、20日、27日

2月3日、10日、17日 (木曜日、計6回)

「B日程」令和4年1月26日、2月2日、9日、16日

3月2日、9日 (水曜日、計6回)

★会場★

北海道立北見体育センター

★時間★

AM10:00~AM11:00

★対象★

赤ちゃんとお母さん(お母さん1名、子ども1名)

*1ヶ月検診にて、医師から経過順調、運動してもよいと診断されている方。

*赤ちゃんの参加条件は次のとおりです。

A日程⇒誕生日が令和3年7月22日以降で1ヶ月検診を受けている赤ちゃん

B日程⇒誕生日が令和3年8月11日以降で1ヶ月検診を受けている赤ちゃん

★定員★

各日程5組 **★参加料★**3,000円(親子1組分)

★主な内容★

- ・バランスボールを使い、出産後の身体を回復させるエクササイズ等からだところのケアをします。
- ・音楽に合わせて、親子でのスキンシップをおこないます。
- ・産後の生活に関するミニ講話

★講師★

- ・平野聡恵氏 認定NPO法人マドレボニータ
認定産後セルフケアインストラクター、元看護師
- ・管理栄養士

★その他★

- ・妊娠初期、妊娠されている可能性がある方は参加できません。
- ・教室は原則マスク着用(お母さん)とします。 ・託児施設等はありません。
- ・新型コロナウイルス等の状況により、中止等になる場合があります。

産後の体力作りのために！！

バランスボールで心も体もほぐしましょう！！

感染防止対策をして実施します



(平野講師)



★申込方法★

「申込用紙」(北海道立北見体育センター窓口、北見市スポーツ協会、北海道立北見体育センターホームページから取得可能)を使用するか、申込用紙の事項:希望日程区分(申込用紙参照)、親子氏名(ふりがなも)、親の年齢、お子様の生年月日、性別、ご住所、電話番号)を用紙、メール等に記載し、北海道立北見体育センターへ持込、郵送、メールにて下記期限までにご提出ください。お電話での受付はいたしません。応募多数の場合は抽選とし、ご参加の可否についても下記日程までに文書にて通知します。

(ご参加に係る詳細は参加決定通知によりお知らせします。)

○申込期限等

教室日程	申込期限	ご参加の可否については下記日程までに通知します。
A日程	令和3年12月15日(水)必着	令和3年12月22日(水)
B日程	令和4年1月12日(水)必着	令和4年1月19日(水)

★申込・問合せ★ 公益財団法人北見市スポーツ協会

住所:〒090-0061 北見市東陵町27番地 北海道立北見体育センター内

TEL:0157-23-3131(お問合せのみ) 受付メールアドレス:inoue@kitami-sports.com

