



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~~ (A日程は締切ました)

~~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)

★主要内容★  
・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  
こ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法人マドレポニータ

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★ \*B日程のみ受付中です。(A日程は締切ました)

「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。 |
|----------------|----------------------------|--------------------------|
| <del>A日程</del> | <del>令和3年12月15日(水)必着</del> | <del>令和3年12月22日(水)</del> |
| 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

