

ママと赤ちゃんのびのびスキンシップ教室

日 程 平成30年 8月31日 9月7日、14日、21日、28日
10月5日、12日、19日、26日
11月2日（金曜日：全10回）

会 場 北海道立北見体育センター 他

時 間 午前10時から10時50分

対 象 赤ちゃんと母親（母親1名、子ども1名） **定 員** 10組
 ＊初日（8/31）にて、月齢が5～10ヶ月の赤ちゃんが対象です。

参加料 2,000円（親子1組分）教室初日に納入ください。

内 容

- ・親子で一緒に音楽に合わせてながらスキンシップ
- ・育児の合間におこなえるママ用の体操
- ・産後の生活に関するミニ講話
- ・ママ同士の情報交換 etc

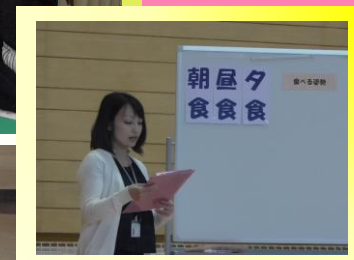
講 師 ■前崎さやこ氏（健康運動指導士） ■管理栄養士

申込方法 7月5日（木）午前9時より電話にて申込受付をいたします。
 TEL 0157-23-3131（公財）北見市体育協会
 受付は先着順として、定員になり次第終了します。

持ち物 動きやすい服装、バスタオル2枚、飲み物

その他

- ・医師に運動を制限されていない健康な方が対象です。
- ・妊娠初期、又は、妊娠されている可能性がある方は参加できません。
- ・託児施設等はありません。



前崎 さやこ先生

