

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 11月30日 12月7日、14日
1月11日、18日、25日
2月1日、8日、15日、22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(11/16)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 ■前崎さやか氏(健康運動指導士) ■管理栄養士

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 さやか先生



申込方法 申込用紙必要事項を記入の上**10月25日(木)**必着でご提出ください。申込用紙は、北海道立北見体育センターにて配布、または北見市体育協会、北海道立北見体育センターホームページからも取得できます。

申込みは、北海道立北見体育センターへ持込、郵送、FAX、メールにて受付いたします。お電話での受付はいたしません。ご参加が決定した方につきましては、**11月1日(木)**までに文書で通知します。

*抽選から外れた方については通知いたしません。

申込・問合せ 公益財団法人北見市体育協会 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 FAX：0157-23-3132
メールアドレス info@kitami-sports.com