

ママと赤ちゃんのびのびスキンシップ教室

日 程 平成31年 **4月**26日
5月10日、17日、24日、31日
6月7日、14日、21日（金曜日：全8回）

会 場 北海道立北見体育センター、南トレーニングセンター

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（4/26）にて、月齢が5~10ヶ月の赤ちゃんが対象です。

参加料 1,500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 申込用紙に必要事項を記入の上**4月11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。

（メールでのお申込みの場合は、申込用紙にある必要事項を、メール本文に記載しお送りいただいても結構です）

ご参加が決定した方につきましては、**4月18日（木）**までに文書で通知します。

*応募多数の場合は抽選とし、抽選から外れた方については通知いたしませんのでご理解願います。

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