



令和2年度 第2回

ママと赤ちゃんのびのびスキンシップ教室



- ★日程★ 令和2年 10月2日、9日、16日、23日、30日
(金曜日、計5回)
- ★会場★ 北海道立北見体育センター
- ★時間★ AM10:00～10:50
- ★対象★ 赤ちゃんと母親（母親1名、子ども1名）
初日（10/2）にて、月齢が5～10ヶ月の赤ちゃんが対象です。
- ★定員★ 5組
- ★参加料★ 2,500円（親子1組分）教室初日に納入して下さい。
- ★内容★
 - ・親子と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
 - ・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）
- ★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、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。
 - ・教室は原則マスク着用（母親）といたします。
 - ・教室は、隣との間隔を空け、換気、消毒など感染予防対策をいたします。
 - ・新型コロナウイルスの状況により、中止又は延期となる場合があります。



3密を避けて
おこないます



★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、必要事項（親子氏名（ふりがなも）、親子年（月）齢、お子様性別、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**9月16日（水）**必着でご提出ください。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、ご参加の可否につきましては**9月23日（水）**までに文書で通知します。

★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 申込用メールアドレス：inoue@kitami-sports.com

