

令和2年度  
第3回

# ママと赤ちゃん

3密を避けて  
おこないます



# のびのびスキンシップ教室

★日程 令和3年 1月8日、15日、22日、29日 2月12日、19日、26日  
3月5日（金曜日、計8回）

★会場・時間 北海道立北見体育センター AM10:00～AM10:50

★対象 赤ちゃんと母親(母親1名、子ども1名)  
初日(1/8)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 4,000円(親子1組分)教室初日に納入して下さい。

★内容 ○親子で一緒に音楽に合わせてながらスキンシップ  
○産後の生活に関するミニ講話  
○育児の合間におこなえるママ用の体操...など

★講師 前崎 さやこ氏(健康運動指導者)、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、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(母親)といたします。  
○託児施設等はありません。  
○新型コロナウイルスの状況により、中止等になる場合があります。

## ★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HP 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**12月15日(火)**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**12月22日(火)**までに文書で通知します。

\*初めてご参加される方(お子様)を優先いたします。

## ★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

メールアドレス:[inoue@kitami-sports.com](mailto:inoue@kitami-sports.com)