

託児・ランチつき

産後のママのための リフレッシュ教室

- 骨盤ケアで より健康に より美しく！
- ゆったり のんびり 癒されよう！
- ママ友と たくさんおしゃべり！

令和8年度 まきひよクラブ 参加者募集

～産後サポート事業～

○ と き 4 月 23 日(木) 8 月 20 日(木)

令和 9 年 1 月 20 日(水)

午前 9 時 30 分～午後 1 時まで☆ランチ付

*受付時間：午前 9 時 15 分から 9 時 25 分

その他、座談会・
相談会など
ざくばらんに
開催！

○ 場 所 さざんか 1 階 健診室

- 内 容
- 助産師による子育て相談・産後ママのお話
 - 栄養士による食事のお話
 - 理学療法士による骨盤ケア体操

○ 対象者 産後 12 か月までの女性【産後 6 か月までがおすすめ】※1 回の出産につき 1 回限り

○ 定 員 15 人（先着順）

○ 参加費 1,000 円（昼食代）

○ 持ち物 託児に必要な物（オムツ・ミルク・おもちゃ・バスタオルなど）
裏面託児シート（記入してお持ちいただくと受付がスムーズです）
母子手帳・参加費・動きやすい服装でご参加ください

○ 予 約 1 週間前までに、QR コードを読み込み、ロゴフォームからお申し込みください
もしくは、下の申込用紙をさざんかまたは相良保健センターへご提出ください。



問合せ先 牧之原市健康推進課（さざんか）母子健康係 ☎0548-23-0027

切り取り

講座名	まきひよクラブ申込 【開催日 月 日】				
(母) 産婦氏名		(子) 氏 名		(子) 氏 名	
母子手帳番号		生年月日	R . .	生年月日	R . .
出産日	年 月 日 (産後 か月)	電 話			