

託児つき

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7年度 まきひよクラブ 参加者募集

～産後サポート事業～

○ と き **5 月 8 日**(木) **7 月 16 日**(水)

10 月 15 日(水) **1 月 14 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

○ 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
 - 理学療法士による骨盤ケア体操



その他、座談会・
相談会など
ざっくばらんに
開催！

- 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



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