

運動と女性の健康の専門家による ママのからだところこのケア教室



定員20名
先着順

教室ご案内

対象：取手市在住・在勤・在学で妊娠16週～産後3年までの方

期間：2022/8/24～2022/11/30

場 所
日 時

- ・ZOOMオンライン [毎週水曜日 午前11時～] ※11/23(水)は祝日のため11/24(木)に振り替え
- ・取手ウェルネスプラザ(対面教室)
[8/30(火)、9/30(金)、10/21(金)、11/11(金) 午前10時～]

参加費

500円
※継続して参加できる方
定員埋まり次第終了

講 座

- ・運動指導士による、座ってできるセルフケアの指導
- ・助産師、保健師によるミニ講座

専用申し込みサイトはこちら⇒



取手市ホームページはこちら⇒



お問い合わせ：取手市健康づくり推進課 TEL.0297-74-2141(代表) 主催：取手市

ママのからだところこのケア教室 教室内容

※講師の都合により、講座の内容は変更となる可能性があります。
詳細のスケジュールは表面のQRコードをご確認ください。

毎週水曜日オンライン教室 (50分間)

ミニ講座 & ママ交流会

- ママのメンタルヘルス
- 産前産後のからだの変化
- ママと赤ちゃんの睡眠
- 離乳食のお話
- 子育て今と昔
- 災害への備え
- 子供の発達について
- 叱り方
- 上手な子育て
- 遊びについて
- 救急処置について(誤飲など)
- ……など

ママのからだのセルフケア

肩こりや腰痛対策、骨盤ケアなどの運動プログラム
心身のリフレッシュ、リラクゼーションを目的としたストレッチ

月1回の対面教室 (60分間)

ミニ講座 & ママ交流会 ママのからだのセルフケア

親子でも一緒にできる体操も行います。
ご兄弟も一緒にご参加できます。



取手市のホームページは、右記のQRコードからご覧ください⇒

<https://www.city.toride.ibaraki.jp/wellness/kurashi/kenko/kenko/kenkozukuri/undoukyousitu.html>

