

# ママのセルフケア教室

産後はママの心と体にとって大切な時期です。  
赤ちゃんのお世話も大切だけど、自分のための時間を作ってみませんか。  
運動とおしゃべりとおいしいランチが、ママの心と体を元気にしてくれますよ！

## 対象

1ヶ月健診終了から  
1歳までの  
お子さんとお母さん  
※きょうだいの参加はできません。

## 内容

- ・ バランスボールを使った運動
- ・ ママ同士のおしゃべりワーク
- ・ 産後の体にやさしい養生ランチ

## 持ち物

- ・ 運動しやすい服装  
(ジーンズなどは不可、タイツやストッキングは脱いで裸足で行います)
- ・ ママの飲み物
- ・ 赤ちゃんのお出かけの用意

## 日程

4 / 19 (金) ・ 5 / 7 (火) ・ 6 / 14 (金)  
7 / 19 (金) ・ 8 / 9 (金) ・ 9 / 3 (火)  
10 / 8 (火) ・ 11 / 29 (金) ・ 12 / 20 (金)  
1 / 21 (火) ・ 2 / 14 (金) ・ 3 / 3 (火)

場所はすべて健康管理センター、時間は10時～13時です。  
定員は先着16名となります。たくさんの方のご参加、お待ちしております！

