入間市健康福祉センター地域保健課委託事業

産前産後ママのための

バランスボール エクササイズ

場　所：入間市健康福祉センター
時　間：10:00～11:45
対　象：妊娠中及び出産後2～6ヶ月の
　　ママと赤ちゃん
※あいくるにて上のお子さんの預かり利用可能(1000円／1人)
定　員：10組
参加費：500円（保険代含む）
持ち物：汗拭きタオル・運動できる服装・ママの飲み物
　　赤ちゃんに必要な物
申込み：開催日の2か月前より、あいくる＆あんにて受付
電　話：あいくる04-2966-2848 あん04-2907-8319

R6・年間予定

①4月11日(木)
②5月23日(木)
③6月27日(木)
④7月11日(木)
⑤8月29日(木)
⑥9月　5日(木)
⑦10月24日(木)
⑧11月14日(木)
⑨12月12日(木)
⑩　1月　9日(木)
⑪　2月13日(木)
⑫　3月　6日(木)

NPO法人AIKURU　04-2966-2848