

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、あいくるにて受付

電 話：あいくる04-2966-2848

R6・年間予定

- | | |
|-----------|------------|
| ①4月11日(木) | ⑦10月24日(木) |
| ②5月23日(木) | ⑧11月14日(木) |
| ③6月27日(木) | ⑨12月12日(木) |
| ④7月11日(木) | ⑩1月9日(木) |
| ⑤8月29日(木) | ⑪2月13日(木) |
| ⑥9月5日(木) | ⑫3月6日(木) |