

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

R8・年間予定

①4月16日(木)	⑦10月 1日(木)
②5月 7日(木)	⑧11月 5日(木)
③6月 4日(木)	⑨12月 3日(木)
④7月 2日(木)	⑩ 1月 7日(木)
⑤8月 6日(木)	⑪ 2月 4日(木)
⑥9月 3日(木)	⑫ 3月 4日(木)