

# 子育て支援

## 「親子で一緒に！楽しいベビーヨガ教室」



8月24日（土）午前10時～11時50分



受付 9時半 上溝公民館 3階和室

講師：野呂 和美氏（フィットネスプロデューサー）

- 内容：①子育てを頑張っているママさんとベビーを楽しく元気に！  
②守田保健師（子育て支援センター）子育て相談・座談会  
③内山保健師による骨密度測定（素足で計測します）ママさんの健康管理

対象：上溝公民館区内の生後3ヶ月～3歳未満位のお子さんとその親

持ち物：飲み物、バスタオル（大判）、タオル、運動のできる服装、

定員：10組（先着順受付です） 参加費：無料

申込み：8月9日（金）午前9時より（電話かインターネットで）

電話受付 ☎042-761-2288 上溝公民館 9時～17時（休館日・月曜日及び昼休み除く）

インターネット受付 URL <https://logoform.jp/form/oWjU/626843>

QRコード



主催：上溝地区健康づくり普及員協議会/共催：上溝公民館/後援：健康増進課

