

ママの健康は 家族の健康につながる!

ゆっくり受けられる/
託児付き

産後ママ

ウェルネス講座

こんな方に
おすすめ



「出産後、体力もないし
なかなか身体の調子が戻らない…」



「復帰に向けて、普段の生活で
気を付ける事を聞いておきたい!」



「次の妊娠に向けた身体づくりを
できることから取り組んでみよう!」

心身の健康、運動などの観点から、
普段の生活で気を付けたいポイントをわかりやすく学べます!

申込はこちら

締切:10/21(火)

定員:10組

(※講座・託児ともに受付は先着順とし、
定員になり次第締切ります。)



○体調不良のお子さんの託児はできません。
○持参物があります。申込フォーム内の案内をご確認ください。

対象 産後5か月～1年未満の方

(※宗像市にお住まいの方)

内容 健康講話(産後の心身について)
産後ヨガ、骨盤ストレッチ 等

持参物 【各回共通】筆記用具、飲み物
【運動講座】運動しやすい服装、タオル

開催スケジュール / 開催場所 **メイトム宗像** / 受付時間 **9時40分**から
(※託児は9時30分からご利用いただけます。)

健康講座

10/31 (金)
10:00-11:30

産後の身体とこころの健康について(講話)

【講師】

日本赤十字九州国際看護大学
教授 永松 美雪氏(助産師)

【会場】

講座:2階 202会議室 / 託児:1階 和室

※2回とも
ご参加ください。

健康講座

11/28 (金)
10:00-11:30

産後の身体づくり(ヨガ、骨盤ストレッチ等)

【講師】

宗像ユリックスアカアドーム
健康運動指導士 福本 恵子氏

【会場】

講座:1階 多目的ホール / 託児:1階 和室

&

【問い合わせ先】宗像市 子ども家庭センター TEL:0940(36)1365

