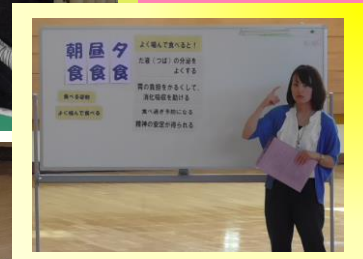


ママと赤ちゃんのびのびスキンシップ教室

- 日程** （金曜日：全10回）
 平成30年 4月27日、5月11日、18日、25日
 6月 1日、8日、15日、22日、29日
 7月 6日
- 会場** 北海道立北見体育センター 他
- 時間** 午前10時から10時50分
- 対象** 赤ちゃんと母親（母親1名、子ども1名） **定員** 10組
 ＊初日（4/27）にて、月齢が5～10ヶ月の赤ちゃんが対象です。
- 参加料** 2,000円（親子1組分）教室初日に納入ください。
- 内容**
- ・親子で一緒に音楽に合わせてながらスキンシップ
 - ・育児の合間におこなえるママ用の体操
 - ・産後の生活に関するミニ講話
 - ・ママ同士の情報交換 etc
- 講師** ■前崎さやこ氏（健康運動指導士） ■管理栄養士
- 申込方法** 4月4日（水）午前9時より電話にて申込受付をいたします。
 TEL 0157-23-3131（公財）北見市体育協会
 受付は先着順として、定員になり次第終了します。
- 持ち物** 動きやすい服装、バスタオル2枚、飲み物
- その他**
- ・医師に運動を制限されていない健康な方が対象です。
 - ・妊娠初期、又は、妊娠されている可能性がある方は参加できません。
 - ・託児施設等はありません。



前崎 さやこ先生

