



令和元年度 第3回

# ママと赤ちゃんのびのびスキンシップ教室



- ★日程★ 令和元年 12月20日  
 令和2年 1月10日、17日、24日、31日  
 2月 7日、14日、21日、28日  
 3月 6日 (金曜日、計10回)
- ★会場★ 北海道立北見体育センター
- ★時間★ AM10:00~AM10:50
- ★対象★ 赤ちゃんと母親 (母親1名、子ども1名)  
 初日 (12/20) にて、月齢が5~10ヶ月の赤ちゃんが対象です。
- ★定員★ 10組
- ★参加料★ 2,000円 (親子1組分) 教室初日に納入して下さい。
- ★内容★  
 ・親子と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 (健康運動指導者) ◎管理栄養士
- ★その他★  
 ・医師に運動を制限されていない健康な方  
 ・妊娠初期、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。



## ★申込方法★

「申込用紙」(北海道立北見体育センター窓口、北見市体育協会、北海道立北見体育センターホームページから取得可能)を使用するか、必要事項(親子氏名(ふりがなも)、親子年(月)齢、お子様性別、ご住所、電話番号)を用紙、メール等に記載し、北海道立北見体育センターへ持込、郵送、メールにて11月19日(火)必着でご提出ください。お電話での受付はいたしません。ご参加が決定した方につきましては、11月26日(火)までに文書で通知します。応募多数の場合は抽選とし、抽選から外れた方については通知いたしませんのでご了承願います。

★申込・問合せ★ 公益財団法人北見市体育協会

住所：〒090-0061 北見市東陵町27番地 北海道立北見体育センター内

TEL：0157-23-3131 メールアドレス：inoue@kitami-sports.com

