



令和4年度第3回

産後ケア&母と子のスキンシップ教室



★日程★ 令和5年 1月11日、18日、25日
2月1日、8日、15日 (水曜日：計6回)

★会場★ 北海道立北見体育センター

★時間★ AM10:00~11:00

★対象★ 赤ちゃんとお母さん (お母さん1名、子ども1名)

●赤ちゃん

*令和4年7月20日生まれ以降の1ヶ月検診を受けている赤ちゃん。

●お母さん

*1ヶ月検診にて、医師から経過順調、運動してもよいと診断されている方。

★定員★ 5組 ★参加料★ 3,000円 (親子1組分)

- ★主な内容★
- ・バランスボールを使い、出産後の身体を回復させるエクササイズ等でからだのこころのケアをします。
 - ・音楽に合わせて、親子でのスキンシップをおこないます。
 - ・産後の生活に関するミニ講話もあります。

★講師★

- ・平野聡恵氏 認定NPO法人マドレボニータ
認定産後セルフケアインストラクター、元看護師
- ・管理栄養士等

★その他★

- ・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。
- ・教室は原則マスク着用 (お母さん) とします。 ・託児施設等はありません。
- ・新型コロナウイルス等の状況により、中止等になる場合があります。

産後の体力作りのために！！

感染防止対策をして実施します



(平野講師)



バランスボールで

ココロもからだもほぐしましょう！！

★申込方法★

「申込用紙」(北海道立北見体育センター窓口、北見市スポーツ協会、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、申込用紙の事項:(親子氏名(ふりがなも)、親の年齢、お子様の生年月日、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、令和4年12月20日(火)必着でご提出ください。

*メールでの申込の場合は件名欄に「産後ケア教室申込」とご記入願います。*件名が未記入の場合は受付できない場合がありますのでご注意ください。*お電話での受付はいたしません。

応募多数の場合は抽選とし、ご参加の可否については12月27日(火)までに文書にて通知します。(ご参加に係る詳細は参加決定通知によりお知らせします。)

★申込・問合せ★ 公益財団法人北見市スポーツ協会

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 (お問合せのみ) 受付メールアドレス：inoue@kitami-sports.com

