



令和5年度

ママと赤ちゃんのびのびスキンシップ教室



★日程・時間★

「第1期」令和5年 12月21日、28日

令和6年1月11日、18日、25日

2月1日（木曜日、計6回）

（10時から10時50分）

「第2期」令和6年2月8日、15日、22日、29日

3月7日、14日（木曜日、計6回）

（13時30分から14時20分）

★会場★ 北海道立北見体育センター

★対象★ 赤ちゃんと母親（母親1名、子ども1名）

「第1期」は初日の12月21日において、月令5ヵ月から9ヵ月の赤ちゃん

「第2期」は初日の2月8日において、月令5ヵ月から9ヵ月の赤ちゃん

*医師に運動を制限されていない方。

★定員★ 各期12組 ★参加料★ 3,500円（親子1組分）

★主な内容★ ・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ヨガ・ピラティス

・ママ同士の情報交換

★講師★ ◎前崎 さよこ氏（健康運動指導士）

★その他★ ・妊娠初期、また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。



★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：希望期区分（申込用紙参照）、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、メールにて下記期限までにご提出ください。お電話での受付はいたしません。

メールでのお申込みの場合は件名を「ママと赤ちゃん教室申込」としてください。件名が未記入の場合は受付できない場合があります。応募多数の場合は抽選とし、ご参加の可否については下記日程までに文書にて通知します。

○申込期限等

教室区分	申込期限	ご参加の可否については下記日程までに通知します。
第1期	令和5年12月7日（木）必着	令和5年12月14日（木）
第2期	令和6年1月18日（木）必着	令和6年1月25日（木）

★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

