

母と子のバランスボール



産後ケア教室



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！！

◆日程 2/14 (水) 21 (水)、28 (水) 3/6 (水)、13 (水)、19 (火) (計6回)

◆時間 10時から11時 ◆会場 北海道立北見体育センター ◆定員 8組

◆主要内容 ・バランスボールを使い、出産後のからだを回復させるエクササイズでからだところのケアをします。

・音楽に合わせて、親子でスキンシップをします。

・産後の生活に関するミニ講話もあります。

◆対象 ・赤ちゃんと母親（母親1名、赤ちゃん1名）

赤ちゃん・・・令和5年8月22日生まれ以降で、1ヵ月検診を受けている赤ちゃん

お母さん・・・1ヵ月検診にて、医師から経過順調で運動してもよいと診断されている方

妊娠初期、又は妊娠されている可能性のある方は参加できません。

◆参加料 お一人 3,500円（初日に徴収します）

◆講師 平野聡恵氏（認定NPO法人マドレポニータ 認定産後セルフケアインストラクター）

◆申込方法「申込用紙」（北海道立北見体育センター窓口、または（公財）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も取得可能）を使用するか、次の事項（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（自宅・携帯））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6年1月31日（水）必着でご提出ください。お電話での受付はいたしません。

*メールでお申込みの場合は件名を「母子バランスボール教室申込」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令和6年2月7日（水）までに文書で通知します。

◆申込先 〒090-0061 北見市東陵町27番地 北海道立北見体育センター

受付用メールアドレス inoue@kitami-sports.com（担当者 井上）