

親子一緒に楽しい体操と うれしい子育てのヒントになるお話

お昼寝前にスキンシップのひとつとき
親子で参加できる

ママのための健康講座 と 親子 de 体操

日程・内容は以下の予定 1回だけでも2回連続でも申込みできます

日程	健康講座	運動講座
7月2日(月)	栄養講座 「悩まない離乳食のポイントはママの食事」	親子 de 体操 「腰痛予防体操」
9月3日(月)	歯科講座 「親子でピカピカ☆健口歯育て」	親子 de 体操 「肩こり予防体操」

時間 : 10:30~11:40 (受付 10:15~)

場所 : 関前コミセン2階 大広間(ベビーカーもエレベーターで2階へ行けます)

講師 : 健康づくり人材バンク

定員 : 親子 15組 30名 (実施日に6ヶ月児~12ヶ月児未満)

持物 : 水分補給用飲料 バスタオル ※動きやすい服装でお越しください

費用は無料



ムサシ DAN くん

(公財)健康づくり事業団の
オリジナルキャラクターです。

申込 : 6月16日(土)

9:30~受付開始

関前コミセン窓口 (関前 2-26-10)

または電話にて ☎ 51-0206



共催 : 関前コミュニティ協議会・健康づくり支援センター