

ベビークッキング & アフタービクスのご案内

2023 年度

お子様の誕生おめでとうございます。保健センターでは赤ちゃんとお母さんを対象に教室を開催します。ベビークッキングは離乳食についての講話と試食を行います。アフタービクスでは、ヨガやエアロビクスで楽しく体を動かします。

- ♥対象：産後1～6ヶ月までのお母さんとお子さん(1ヶ月健診で母子共に健康と言われている方)
- ♥日程：予約制です。開催日の5日前までにご連絡下さい。(定員：10名)

日程	対象者(出産月)	スケジュール
5月17日(水)	R4.11～R5.4	受付(保健センター)
7月12日(水)	R5.1～R5.6	13:00～ ベビークッキング(ファミリーセンター調理室) <small>※7月12日、9月13日は保健センター調理室で実施予定</small>
9月13日(水)	R5.3～R5.8	管理栄養士から離乳食についての講話と、簡単な試食を行います。
11月15日(水)	R5.5～R5.10	14:00～ アフタービクス(ファミリーセンター大研修室)
1月17日(水)	R5.7～R5.12	健康運動指導士の藤田真美先生と楽しく運動をします。
3月13日(水)	R5.9～R6.2	◇15:00頃終了予定です。

- ♥場所：保健センターで受付後、ファミリーセンターへ移動します。
(託児は保健センターで行います)

- ♥持ち物：母子手帳 赤ちゃんのおムツ・必要であればミルク、ほ乳瓶
おしりふきや着替えなど赤ちゃんのお世話に必要な物

※アフタービクスに参加される場合は、上記に加えて運動のできる服装、動きやすい靴、飲み物、タオルなどをお持ちください。

- ♥どちらか片方だけの参加も大歓迎です!!是非お越しください。

アフタービクスとは・・・分娩後のための有酸素運動を意味します。出産後の体の回復・体型の改善・母乳分泌の促進を目的とした産後のお母さんのための運動です。出産後は育児に追われ、自分の体の事を考える余裕を失いがちですが、いつまでも若々しい体と心を持ち続けることが大切です。ストレス発散・お母さん同士の情報交換・体型維持のために是非ご参加下さい。

お申し込み&お問い合わせ

八百津町保健センター 電話 43-2111 内線 2561・2562・2569