託児（希望者）・軽食つき

産後のママのための リフレッシュ教室

令和８年度
まきひよクラブ 参加者募集
～産後サポート事業～

- 骨盤ケアで より健康に より美しく！
- ゆったり　のんびり　癒されよう！
- ママ友と　たくさんおしゃべり！

○ 日　時　　令和 **9** 年 **1** 月 **20** 日（水）

午前９時 30 分～午後 12 時半まで　☆軽食付

＊受付時間：午前９時 15 分から９時 25 分

その他、座談会・相談会など ざっくばらんに 開催！

○ 場　所　　さざんか　１階　健診室

○ 内　容
- 助産師による子育て相談・産後ママのお話
- 栄養士による食事のお話
- 理学療法士による骨盤ケア体操

○ 対象者　産後 12 か月までの女性【産後６か月までがおすすめ】※1 回の出産につき 1 回限り

○ 定　員　15 人（先着順）

○ 参加費　1,000 円

○ 持ち物　母子手帳、水分、参加費　＊動きやすい服装でご参加ください

○託児希望者　託児に必要な物（オムツ・お茶やミルク等の水分・おもちゃ・バスタオルなど）
裏面の託児シート　＊持ち物には、お名前の記入をお願いします

申し込み先⇒

- 申し込み方法　１週間前までに、右上の二次元コードからお申し込みください
＊下記の用紙でも、お申し込みができます。さざんか又は相良保健センターへご提出ください。

問合せ先　牧之原市健康推進課（さざんか）母子健康係　☎0548-23-0027

切り取り

講　座　名	まきひよクラブ申し込み　【　開催日　:令和　　年　　月　　日　】		
母　氏　名		お子さんの名前	
電 話 番 号		生 年 月 日	令和　　年　　月　　日（　　か月）