



# ベビーとママのリフレッシュ体操

赤ちゃん体操  
ベビーマッサージ



産後ヨガ  
産後のリフレッシュ体操



子育てに関する情報交換  
ママ同士の交流



○日程：火曜日

令和6年	4月16日	令和6年	10月15日
	5月7日		11月19日
	6月18日		12月24日
	7月16日	令和7年	1月21日
	8月6日		2月18日
	9月17日		3月25日

○時間：10時～11時頃

○場所：新地町保健センター

○対象者：生後2か月から1歳の誕生を迎える月までのお子さんとその家族

○持ち物：バスタオル・抱っこバンド（赤ちゃんの首がすわっている方）・水分

○服装：運動できる服装

\*参加費無料

\*予約不要

【 問い合わせ：新地町保健センター ☎ 0244-62-2096 】

