

産前*産後の



育児を楽しむ
ココロとカラダづくり

セルフケア講座

バランスボールエクササイズとシェアリングをご紹介します。

対象

区内在住で講座当日、以下に該当する方

①妊娠16週以降の方
(安定期で運動制限のない方)

注:主治医にご確認ください。

②産後60~120日までの方

赤ちゃんと一緒に参加できます☆

*皆様の安全確保のため、上のお子さんの参加は
ご遠慮ください。

※①産前・②産後で各1回ずつの参加となります。
複数回のご利用はできません。

講師

NPO法人マドレボニータ
産後セルフケアインストラクター

日程・会場

裏面参照

持ち物・服装

飲み物・汗ふきタオル・
バスタオル・赤ちゃんの着替え・
おむつ・ミルク など

※運動しやすい服装で
お越しください。
エクササイズは裸足で
行います。

申し込み

電話にて申し込み **予約制・先着順**

開催日前月の15日(休日の場合は翌日)午前9時より申し込み開始

会 場 ・ 定 員					申し込み・問い合わせ先
王子地区	豊島児童館 (北区豊島 7-17-1)	産前7名 産後7組	東十条東児童館 (北区東十条 3-10-1)	産前7名 産後7組	王子健康支援 センター ☎03-3919-7588
	豊島東児童館 (北区豊島 5-5-9-120)	産前7名 産後7組	十条台児童館 (北区中十条 1-2-18)	産前10名 産後10組	
	王子東児童館 (北区王子 6-2-60)	産前10名 産後10組	八幡山児童館 (北区中十条 4-15-7)	産前7名 産後7組	
赤羽地区	赤羽児童館 (北区赤羽南 1-16-1-101)	産前10名 産後10組	赤羽西五丁目児童館 (北区赤羽西 5-7-5)	産前10名 産後10組	赤羽健康支援 センター ☎03-3903-6481
	赤羽西児童館 (北区赤羽西 4-42-9)	産前6名 産後6組	袋児童館 (北区赤羽北 3-7-2-101)	産前10名 産後10組	
	赤羽北児童館 (北区赤羽北 1-5-5)	産前5名 産後5組	浮間子ども・ティーンズセンター (北区浮間 1-8-2-101)	産前10名 産後10組	
	桐ヶ丘児童館 (北区桐ヶ丘 1-16-27-102)	産前10名 産後10組	神谷子どもセンター (北区神谷 3-35-17)	産前10名 産後10組	
	西が丘児童館 (北区西が丘 2-4-1)	産前6名 産後6組	志茂子ども交流館 (北区志茂 5-18-3)	産前10名 産後10組	
滝野川地区	滝野川東児童館 (北区滝野川 1-46-7)	産前10名 産後10組	滝野川西児童館 (北区滝野川 6-21-25)	産前10名 産後10組	滝野川健康支援 センター ☎03-3915-0184
	栄町子どもセンター (北区栄町 33-3)	産前8名 産後8組	西ヶ原子どもセンター (北区西ヶ原 1-41-3)	産前10名 産後10組	
	田端児童館 (北区田端 3-24-14)	産前7名 産後7組			

※会場により申し込み先が異なりますのでご注意ください。