

平成30年度

育児を楽しむ
ココロとカラダづくり

産前*産後のセルフケア講座



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。

時間

午前10時~11時30分

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	
王子地区	豊島児童館 (北区豊島 7-17-1)	王子東児童館 (北区王子 6-2-60)	十条台子どもセンター (北区中十条 1-2-18)
	豊島東児童館 (北区豊島 5-5-9-120)	東十条東児童館 (北区東十条 3-10-1)	八幡山子どもセンター (北区中十条 4-15-7)
赤羽地区	赤羽児童館 (北区赤羽南 1-16-1-101)	桐ヶ丘児童館 (北区桐ヶ丘 1-16-27-102)	浮間子ども・ティーンズセンター (北区浮間 1-8-2-101)
	赤羽西児童館 (北区赤羽西 4-42-9)	西が丘児童館 (北区西が丘 2-4-1)	神谷子どもセンター (北区神谷 3-35-17)
	赤羽北児童館 (北区赤羽北 1-5-5)	袋児童館 (北区赤羽北 3-7-2-101)	志茂子ども交流館 (北区志茂 5-18-3)
滝野川地区	滝野川東児童館 (北区滝野川 1-46-7)	田端児童館 (北区田端 3-24-14)	西ヶ原子どもセンター (北区西ヶ原 1-41-3)
	栄町子どもセンター (北区栄町 33-3)	滝野川西児童館 (北区滝野川 6-21-25)	

★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。(裏面参照)

<問い合わせ先>

北区健康推進課

王子健康支援センター

☎03-3919-7588

赤羽健康支援センター

☎03-3903-6481

滝野川健康支援センター

☎03-3915-0184