

子育て学習会

「やさしい産後ピラティス」

～美しい姿勢と健康を手に入れよう～

5/16(金)

10:00～11:30

産後のママの心と身体をケアするための、やさしいピラティスを一緒に体験してみませんか？この学習会では、産後に特化した身体にやさしい動きを学び、美しい姿勢と健康を目指します。

初心者でも安心して参加できる内容ですので、ぜひお気軽にご参加ください。

*ファミリーサポート事業の病児、病後児預かり会員養成講座も兼ねて実施します。(項目⑦)

講師

アスレティックトレーナー 地域おこし協力隊
林 隼平 氏

会場

保健福祉総合センター2階 健康ホール1
(松江市乃白町 32-2 市立病院隣)

対象

子育て中の保護者(お子様と一緒に参加できます)
子育て支援に関心のある方、関係機関の方

定員

20 組

申込
(申込開始日)

母子手帳アプリ「母子モ」でお申し込みください
R7.5.1(木)9時～



「母子モ」で検索
もしくは
こちらから↑

- ▶ 「地域の子育て情報」をタップ
- ▶ 「子育てイベント」
- ▶ 参加したいイベントを選択
- ▶ 詳細を確認し、「web 予約する」
- ▶ 必要事項を入力し、「OK」
→ “仮予約”完了

メールから
アクセスして、
予約を完了！

【お問い合わせ】

松江市乃白町 32-2 保健福祉総合センター1階
子育て支援センター「あいあい」
☎(0852)60-8143

今後の変更等は、市 HP や X(旧ツイッター)でお知らせします。



あいあいページ



松江市子育て支援 X