



## 令和6年度 ままケア日程表



### 《日程表》

5月	21日	火
6月	18日	火
7月	12日	金
8月	23日	金
9月	20日	金
10月	18日	金
11月	12日	火
12月	17日	火
1月	24日	金
2月	21日	金
3月	18日	火

〈場所〉子育て支援センター  
『ゆめぼっけ』  
(きほくの里保育園)

〈時間〉10:15~11:15

〈講師〉理学療法士  
楠目 亜依 先生

### 奇数月 バランスボールケア

正しい姿勢の習得やストレッチで  
痛みや不調に対するセルフケアを！  
簡単な運動やダンスで体力を回復しましょう♪

### 偶数月 親子ヨガ

腰痛・肩こりに効く！ストレッチとエクササイズ  
子どもと一緒にできる親子ヨガです♪  
ママのからだに負担の少ない育児動作のコツを  
教えます！

◎実施場所の関係により、人数制限を設けさせて頂く場合がございます。

◎内容は変更になる可能性があります。

◎申し込みは、電話またはLINEにてご連絡をお願いします。

◎当日、ママケアには参加されない方も、ゆめぼっけを通常の遊び場として利用することができます。

◎動きやすい服装でお越しください。水分補給の為に水分は各自持参してください。

電話： 保健介護課保健係 直通 0895-45-1115

(ガイダンス後に内線番号3113を押してください)

代表 0895-45-1111

LINE： まずはQRコードから友達登録をし、メニューの



「乳幼児健康診査・各種講座・教室・相談」から申し込みをしてください。

