

# 10月の子育て支援講座 なんぶside

## 産後エクササイズ

妊娠、出産、そして日々の子育てはママの体にとっても負担がかかります。  
エクササイズを通して、ママの心と体のケアをしてみませんか？

【日 時】 令和元年10月18日（金）10:00～11:00

【場 所】 南部児童センター 多目的室

【対 象】 概ね3年以内に出産を経験した方 15人

【参加費】 無料

※10月1日（火）から当センター事務室で参加券を配布（先着15人）

【内 容】 姿勢や呼吸法に関するエクササイズ

※お子さんの同伴は可能ですが、託児はありません。

【協 力】 サラ グレイスマン  
Sarah Glesmann先生

【備 考】 活動の様子を撮影し、ホームページやイベント報告等に使用することがあります。

【お問合せ・お申込先】

〒790-0942  
松山市古川北3丁目8-20  
Tel (089) 969-1005  
Fax (089) 969-1006  
【担当】玉 城



社会福祉法人 松山市社会福祉事業団  
松山市南部児童センター

きりとり

『なんぶside 産後エクササイズ』申込書

受付日（ 月 日）・受付者（ ）  
参加券番号（ ）

フリガナ		最終の出産日	年 月 日
氏 名		概ね3年以内に出産を経験した方	
電話番号	- -		
住 所	〒 -		

※個人情報につきましては、当事業の目的以外には使用いたしません。  
※事業の中止や日時変更などの際、ご記入の電話番号へご連絡させていただきます。