

NICU ママネット うべっこ

心もほぐそう☆

ママリフレッシュ & カフェタイム



通院や育児の疲れ…体をほぐしてリフレッシュ！

エアロビクスインストラクターが
一人一人の状態を確認しながら
初心者でも簡単に！お子さんと一緒でもできる
リフレッシュ体操についてレクチャーします

終了後には保健師さんとのカフェタイムも！
心も体もほぐしましょう！

日時：**平成 26年8月4日(月)**
10時～12時

会場：宇部市保健センター 1階 交流ホール

講師：エアロビクスインストラクター
徳留 敏子

参加費：200円(お茶代・保険代)

参加申し込み：お名前、ご同伴のお子様のお名前、月齢を
nobikko_nicu@yahoo.co.jp までご連絡ください。

申込締切：8月1日(金)

その他：定員15名。動きやすい服装でお越しください。

託児は別室です。お子さんに必要なもの(おむつ・飲み物・おやつ等)を別のカバンに入れてお持ちください。計測をご希望の方は母子手帳をお持ちください。

ゴミの持ち帰りにご協力お願いいたします。



保健師さんと**カフェタイム**

ふだん気になっていることをお話してみませんか？お子さんのことはもちろん、お母さん自身のことでもOK☆

協力：宇部市保健センター