

# 令和6年度 産後ボディケア

参加・託児は  
無料です！



産後の肩こり、腰痛、運動不足、産後のお腹、骨盤も気になる…。  
出産を終えた途端に、ノンストップではじまる子育て…。  
まずは、お母さん自身の体のケアのために、気軽に参加してみませんか？

**場所** うきはアリーナ **定員** 15名 **対象者** 産後1年未満の方(子が1歳になるまで)

**時間** 10:30~11:30(受付10:00~)

**持参品** ・タオル・飲み物 ・動きやすい格好 ※シューズ不要

## お申し込み方法

★**要予約**★

**3日前** までにお申し込み下さい。

ご予約はこちら ⇒



R6.4月	12日(金)	26日(金)
5月	10日(金)	24日(金)
6月	14日(金)	28日(金)
7月	12日(金)	26日(金)
8月	9日(金)	23日(金)
9月	13日(金)	27日(金)

10月	11日(金)	25日(金)
11月	8日(金)	22日(金)
12月	13日(金)	27日(金)
R7.1月	10日(金)	24日(金)
2月	14日(金)	28日(金)
3月	14日(金)	28日(金)

## 注意事項

- ・申し込んだ後、キャンセルする場合は**必ず**ご連絡下さい。  
(遅くても**当日の朝9時まで**にご連絡下さい。)
- ・託児は**生後3か月以降**からご利用いただけます。

うきは市役所 保健課 食育・健康対策係  
☎0943-75-4960