

維持せよ！ヘルシーボディ



子育てママの健康教室



ロコモティブシンドロームって知っていますか？いつまでも元気なママでいるためには今からの予防がとても重要です。自分のことは後回しになりがちな今、自分の身体をもっとケアしてあげましょう。赤ちゃんと一緒に体操もできますよ♪

- ◎ 日 時 平成26年6月27日(金)
午前9：30～11：30
(受付 午前9：30～9：50)
- ◎ 場 所 瑞穂保健所4階
- ◎ 対 象 6～12カ月の赤ちゃんとお母さん(定員20組)
- ◎ 内 容 ◆ママの骨量や体脂肪の測定
◆講話(保健師・歯科衛生士・管理栄養士)
◆親子で体操
- ◎ その他 動きやすい服装でおこしてください。
タオル、水分補給用の飲み物は各自でご用意ください。
託児はありません。



参加ご希望の方は、6月11日(水)以降
下記連絡先までお電話ください。

(申込み期限：平成26年6月20日(金))

ただし、定員になり次第締め切ります。

お問合せ：瑞穂保健所 保健予防課 健康づくり担当
電話 837-3264 FAX 837-3291

