

疲れが取れなくて
リフレッシュしたい

費用無料!!

自分のことを
後回しにしがち…

長崎市民限定！未就学児を育てるママへ



運動不足を解消したい

子育てママの ヘルスアップ



こどものために
健康的な食事をしたい

毎日の食事や健康のお話、
ママ達がりラックスできる運動を
管理栄養士、運動指導士が紹介します！

6月15日(月) 14:00~15:30

市役所2階 多目的スペース

- からだを整える健康講話
～適塩と野菜編～
- バレトン (バレエとフィットネスを
組み合わせたエクササイズ)

6月8日(月)×切!

申し込みはこちら▶



7月16日(土) 14:00~15:30

浦上駅前ふれあいセンター

- からだを整える健康講話
～高コレステロール血症予防編～
- ボディメイク (ヨガやピラティスの
要素を取り入れた姿勢改善やバランス運動)

7月9日(土)×切!

申し込みはこちら▶



対象

未就学児を育児中の母親 定員20名

持ち物

バスタオル、飲み物、母子手帳、室内シューズ (7/16のみ)

※当日は動きやすい服装でご参加ください。

その他

託児はありません。お子様と一緒に参加はできません。
申込多数の場合は抽選となります。