

疲れが取れなくて
リフレッシュしたい

費用無料!!

託児あり!!

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、
ママ達がリ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！

9月30日(水) 14:00~15:30

上長崎地区ふれあいセンター

- からだを整える健康講話
～適正体重と食事バランス編～
- 抱っこ疲れ解消ストレッチ

9月23日(水)〆切！

申し込みはこちら▶



11月12日(木) 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
～女性のがん予防編～
- タイ式ヨガ

11月5日(木)〆切！

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

託児

10名（生後4か月～3歳未満の児）

※お近くに預けられる方（祖父母等）がいない場合は利用可能

持ち物

室内シューズ、バスタオル、飲み物、母子手帳、
託児に必要な物（ミルク、タオル等）

※当日は動きやすい服装でご参加ください。

その他

申込多数の場合は抽選となります。