

## 子育て広場講座参加者募集

### ①産後ヨガ

ヨガの講師をしている野上紀美子さんを迎え、産後ヨガ講座を開催します。寝かせたお子さんのそばで行います。ヨガをとおして心身のリフレッシュを図りませんか。

- 日 時 3月17日(木)  
10:30～11:30(集合/10:10)
- 場 所 総合保健福祉センター(かがやき)2階
- 対 象 者 保育所(園)に入所していない1歳未満の子どもとその親
- 募集人数 先着15組
- 持 ち 物 タオル、ヨガマット(お持ちの方)  
飲み物等  
※ジャージなど動きやすい服装でお越しください。

- 申込方法 電話または直接お申し込みください。
- 申込期間 2月10日(水)～3月16日(水)

### ②はじめての作品～ステキに飾ろう!～

市内で絵画教室を開いている野沢由美さんを講師に迎え、作品づくりを行います。絵の具遊びでできたお子さんの手形やクレヨンで思いのままに描いた絵もアートのひとつです。ステキに装丁して、インテリアとして楽しみませんか。ぜひ、ご参加ください。

- 日 時 3月22日(火)  
10:30～11:30(集合/10:10)
- 場 所 総合保健福祉センター(かがやき)2階
- 対 象 者 保育所(園)に通っていない3歳未満の子どもとその親  
※首がすわりお座りができるようになったお子さんから対象になります。
- 募集人数 先着10組  
※初めて参加する方を優先します。
- 持 ち 物 手ふきタオル  
※クレヨンや絵の具を使うので汚れても良い服装でご参加ください。

- 申込方法 電話または直接お申し込みください。
- 申込期間 2月17日(水)～3月18日(金)
- ※予約が必要です。予約をしていない方の当日の参加はできません。

※上記の講座中は、広場を閉鎖します。  
※総合保健福祉センター(かがやき)の駐車場が満車の場合は、おおみやコミュニティセンター裏の駐車場をご利用ください。

予約・問 子育て広場 ☎53-1401

[総合保健福祉センター(かがやき)内]  
※開設時間外は本庁福祉課子育て支援室へ転送されます。  
受付時間/火・水・木曜日 10:00～15:00

## マタニティフィットネス参加者募集

- 日 時
- ① 2月19日(金) 10:00～11:00  
(受付・メディカルチェック /9:40～10:00)
- ② 3月3日(木) 9:30～10:30  
(受付・メディカルチェック /9:10～9:30)
- ③ 3月18日(金) 10:00～11:00  
(受付・メディカルチェック /9:40～10:00)

- 場 所 総合保健福祉センターかがやき
- 対 象 者 市内に住所を有する妊娠16週以降の方  
※ただし、下記(1)～(3)に該当する場合は対象外となります。
- (1) 医師が妊娠経過に異常があると判断した場合
- (2) 現在の妊娠経過に異常がなくとも、流産を過去に3回以上繰り返している場合
- (3) 正常妊娠であっても医師が運動を勧めていない場合

- 募集人数 各回10名程度 ※予約が必要です。
- 持 ち 物 タオル、飲み物、スニーカー(室内用)  
親子(母子)健康手帳  
妊娠経過証明書\*  
同意書兼参加申込書兼問診票\*  
※印のものは、初回参加時にお持ちください。  
動きやすい服装でお越しください。

- 参加費 無料
- 申込方法 各開催日の前日までに電話または直接お申し込みください。また、当日までに妊娠経過証明書(産婦人科に発行してもらうもの)、同意書兼参加申込書兼問診票(本人が書くもの)の提出が必要になります。各様式は健康推進課窓口で配布または市のホームページからダウンロードしてください。

※妊娠経過証明書の発行にあたり、料金が発生する場合は、全額自己負担となります。あらかじめご了承ください。

問 かがやき 健康推進課健康推進G ☎54-7121  
HP <http://www.city.hitachiomiya.lg.jp/>

