

令和7年度 ピン・ピン講座

# 『赤ちゃん出来る』



## ママの健康体操』

この講座は、産後の気になる腰痛や肩こりに合わせた、赤ちゃんと一緒に出来る体操、また、カルシウムに関する栄養講話・試食などを行います。

対象は、概ね生後5か月～1歳までのお子さんと、そのお母さん先着20組です。参加希望の方は下記からお申し込み下さい。

1 日時：令和7年10月3日(金)

午前9時30分～11時00分  
(受付時間 9時15分～9時30分)



2 会場：あいとぴあ臼田 ホール（臼田中学校前）

3 内容：講座「赤ちゃん出来るママの健康体操」

講師：梅香 育恵先生（理学療法士）

栄養講話と試食「<sup>コツコツ</sup>骨骨とろう！カルシウム」

講師：市栄養士

血圧測定・栄養相談

4 持ち物：動きやすい服装・上履き（運動靴）・バスタオル・

自宅で使用している抱っこ紐やおんぶ紐（持っている方）

水分補給のための飲み物・赤ちゃんに必要なもの

5 申込方法：下記の2次元コードからお申込みください。

佐久市公式 LINE イベント予約



※8月20日から申込可能です。

キャンセルの場合は、前日正午までに LINE より取り消しをお願いいたします



佐久市の「ピン・ピン講座(ぴんころ運動推進事業)」は、生活習慣病を予防し、市民の皆さんの健康づくりの推進を目的に実施します。

皆様のご参加をお待ちしています。

【申込み・問い合わせ先】 臼田支所 健康づくり推進係 ☎ 82-3115