

NEW

子育てママのための 運動・相談事業

からだも ころも
軽くなる

毎月1回開催
「親と子の健康相談」が
リニューアル

にこママ プレイス

もっと笑顔で
元気になれる

すきじゃなくても楽しくできる

運動

- 肩こり、腰痛…
育児で疲れた体をストレッチ
- 家にばかりいて気持ちが沈む…
体を動かしてリフレッシュ

相談

- ◆ ちゃんと大きくなってるか心配…
お子さんの身長と体重をチェック
- ◆ 子育て中の疑問や悩み、どうすればいい？
保健師・助産師・栄養士がサポート

相談の
ご予約は
母子モから

母子モについては
こちら



- ママが運動しているあいだは、お子さんをお預かりします。
- 運動・相談、どちらかだけの参加もOK
- 運動だけなら、予約なしでOK
- 子育て中のパパの参加もOK

本宮市こども家庭センターあゆみ(保健課 母子保健係)

TEL 24-5152

