

ママと赤ちゃんの 身体ケア講座

産後の
カラダの
変化

つらくない
育児動作
って？

腰にも
赤ちゃんにも
優しい抱っこひも
の使い方は？

不調の
サイン

骨盤ケア
何が必要？

無料
託児つき

時間

10:00～11:30

対象

座間市在住の方で
産後1ヶ月検診が終わっていて
医師から母子ともに経過が問題ないと
判断された方

場所

座間市民健康センター

持ち物

カラダケアBOOK（小冊子）

※R6年3月から母子手帳とともに配布されています。
お持ちでない方は会場でお渡しします。

お持ちの抱っこ紐



2025年度

5月28日（水）
7月7日（月）
9月24日（水）
10月22日（水）
11月26日（水）
12月22日（月）
1月13日（火）
3月4日（水）



主催：ざま子育て応援プロジェクト！（ざまKOP）
協力：Women's Life Care

お申し込み
詳細は
QRコード

