

令和7年度

「健康づくりきっかけ教室～子育てママ編～」

赤ちゃんのいる生活は慣れましたか？運動不足が気になる頃ではないでしょうか
産後のママ向けの簡単な運動や、赤ちゃんを育てるママ同士でおしゃべりしてリフレッシュしませんか？

❖対象：生後3か月から5か月のお子さんのママ
(※安城市に住民登録のある方)

❖場所：アンフォーレ 3階 健康支援室

❖日程：毎月2回 おおよそ第1、第4水曜日 ※月1回まで参加可

❖予約：母子手帳アプリ「あんぴよ」からWeb予約（先着15組）。⇒詳細は裏面へ！

お子さんとの
参加OK！
(託児はありません)



令和7年【4月】9日、23日 【5月】7日、28日 【6月】4日、25日
【7月】2日、23日 【8月】6日、27日 【9月】3日、24日
【10月】1日、22日 【11月】5日、26日 【12月】3日、24日
令和8年【1月】14日、28日 【2月】4日、25日 【3月】4日、25日

※4月9日、1月14日は第2水曜日開催です。ご注意ください。

❖持ち物：水分、運動時のママ用の敷き物（バスタオル等）、運動できる服装（スカート不可）
(お子さんと参加の場合：お子さん用のバスタオル、お子さんの身の回り品)

普段着でできる
運動です♪
産後の運動不足を
解消しましょう！



プログラム

9:40～10:00	受付・健康チェック
10:00～10:05	運動講師の紹介
10:05～10:40	運動タイム
10:40～11:00	第1水曜日 骨強度測定・血管年齢測定 第4水曜日 絵本の読み聞かせ
11:00～11:20	ママ同士の交流タイム（自由解散）



予約方法 ▶▶▶▶▶

- 1, 母子手帳アプリ「あんぴよ」を右記 QR コードからダウンロード
- 2, アプリ内の「地域の子育て情報」から「Web 予約はこちらから」をタップ
- 3, 参加したい日程を選択し、案内に沿って予約してください

