



# 2月おたより



まだ寒い日が続いているが、みんないかがお過ごしですか？  
今月は節分にバレンタイン♡賑やかなイベントが続きますね(\*^-^\*)  
ぜひ、お子さんと一緒に楽しみましょう～☆

日	月	火	水	木	金	土
2月の予定						1
2	3 節分	4	5	6	7	8
9	10	11 建国記念の日	12	13	14 HAPPY VALENTINE'S DAY	15
16	17	18	19	20	21 産後ママ講座 & トレーニング	22
23	24 振替休日	25	26	27 研修のため 午後閉所	28	

2/3(月)は、10:00頃から西保育所で節分行事があり、一緒に見学ができます😊

発熱(37.5℃以上)、咳、鼻水などの症状がある方(ご家族も含む)はご利用をお控えいただきますようお願いします。

利用条件の変更やイベントが延期または中止になる場合もあります。

ご不明な点はお気軽にお問い合わせください。



## 第2回目！

### パーソナルトレーナー×理学療法士のコラボイベント 『産後ママ講座 & トレーニング』

産後のお悩み、抱えていませんか？

先月にも開催した、「尿もれ」「骨盤」「体力 UP」「体型」についてのお話がきけて、トレーニングもできる充実したイベントです！

この機会にお悩み解決への一歩、始めてみませんか？

スタッフがいますので、遠慮なくお子さんも一緒に越しください😊

日 時: 2/21(金) 10:00~11:30

場 所: 総合体育館

持ち物: 飲み物



妊婦さんの参加も可。

聞く・見るだけの参加でもOKです！



動きやすい服装でお越しください。



講師は  
こちらの  
お二人 ♡



パーソナルトレーナー  
山上 春奈さん



理学療法士  
新垣 沙弥香さん

### ～ご予約・お問い合わせ～

伊江村子育て支援センター

0980-49-3070

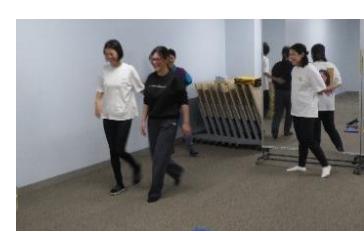
島袋・兼謝名

(9:00~12:00/13:00~16:00 土日祝休)

WEB 予約  
QRコード



## 1/24 『産後ママ講座・トレーニング』の様子



妊娠・出産における身体の変化や筋肉の役割、呼吸がもたらすメリット、抱っこの仕方、立ち方、歩き方、スクワットのコツなどを学びました。

### 1月の利用状況

- ・全体…9組
- ・新規利用者…2組
- ・通常利用…6組
- ・イベント参加…3組

