

# ママのカラダメンテナンス

骨盤エクササイズ・ヨガ・バランスボールの3種目を行います。



講師 家吉 順子さん LUKA mama care代表

日時: 1/11・18・25、2/1・8・15・22、3/1・8 全9回

	①10:00~11:00クラス	②11:20~12:20クラス
対象	開講日時点で 1歳~未就学児の母親	開講日時点で 7~11ヵ月児の母親
子の同伴	3歳未満のお子様は1人同伴可	7~11ヵ月のお子様は1人同伴可
★託児はありません		1才~未就学児のママでも子の同伴がない(ママ1人での参加)場合は、 <u>このクラスへ参加できます。</u>

定員:各15人 ※申込時に登録した母子以外入室不可

受講料:3,150円

申込:11/1(水)~12/14(木)まで当センターホームページの  
ママ講座申込フォームで受付(電話受付はできません)。  
但し、申込後のキャンセルは電話受付のみ。

ご希望のクラスを選びお申込みください。応募者多数の場合は抽選とし、抽選もれの方は受講できないことがあります。応募者が少なかった場合、開講できないことがあります。ご了承ください。

なお、受講決定については締切2日後までに「受講通知メール」でお知らせします。メールが届かない方はお電話ください。

他の講座とのダブル受講、トリプル受講大歓迎です。

【問合せ・申込み】熊本市中央区黒髪3-3-12 オンライン受付  
熊本市勤労者福祉センター tel 096-345-3511  
サンライフ熊本 http://kumasun.net



# 予防接種を一緒に学びませんか? 2018

ここ数年で予防接種の種類もぐんと増え、生後1ヵ月半からスタートするものも。予防接種で予防できる病気はどんなもの? 本当に必要なのかしら? 同時接種は大丈夫なのかな...? 心配されていること、聞きづらかったこと、ゆっくりお話ししませんか? 申し込み時にお受けした疑問や悩みなどにも、お答えします。



講師 武藤 未栄さん  
・小児科専門医  
(小児科医16年目)  
・8歳、6歳、4歳、1歳のママ

1/27 (土)  
9:30~11:30 講演・座談会

★参加者の感想★  
(抜粋)



★とても分かり易かったです。具体例も交えて、1つ1つの予防接種の目的やリスク等、丁寧な説明で初めて知ることも多くとても勉強になりました。ママという先生のお話は説得力ありますね。  
★ひとくりにして、なんとなくいやだなと思っていた予防接種でしたが、どうして必要なのか、症例をもとに聞いたのがとても良かったです。  
★医師の立場と、お母さんの立場で本音でお話してくださってとてもためになりました。この講座が受けられてとても幸運でした。

対象: 予防接種について知りたいママ・妊娠中の方20人  
(子ども同伴可、託児なし)

受講料: 500円 (おっぱいにも優しいお菓子付き)

申込: 1/9(火)までサンライフ熊本ホームページのママ講座申込フォームで受付(電話受付はできません)。但し、キャンセルは電話受付のみ。

応募者多数の場合は抽選とし、抽選もれの方は受講できないことがあります。応募者が少なかった場合、開講できないことがあります。ご了承ください。なお、受講決定については締切後2日までに「受講通知メール」でお知らせします。メールが届かない方はお電話ください。

【問合せ・申込み】熊本市中央区黒髪3-3-12 オンライン受付  
熊本市勤労者福祉センター tel 096-345-3511  
サンライフ熊本 http://kumasun.net

