

姿勢について知ろう！

参加
無料

6/7
土

講師 岩手県姿勢調整師会
会員 姿勢科学士 田坂 美由紀氏

会場 保健福祉総合センター



令和7年度 第1回乳幼児学級

産後ママの姿勢ケア教室

産後に骨盤がゆがむって本当?! 体の正しい知識と育児中の体の負担の改善方法を学びます。

姿勢ケアをして体の不調を予防しましょう!

時間 9時30分から10時15分まで

対象 育児中のお母さん(市内に在住、または市内に通勤している方)

定員 7名(先着順)

令和7年度 第1回家庭教育講座

親子で学ぼう! 正しい姿勢

姿勢の悪さが引き起こす不調(猫背、頭痛、肩こり、朝起きられない等々)について学びます。姿勢の悪さは生活に影響が出ますので、大人も子どもも姿勢について考えてみませんか♪

時間 10時45分から正午まで

対象 年長児以上の子ども、保護者、保育所(学校)関係者、子育て支援関係者(市内に在住、または市内に通勤している方)

定員 10名(先着順)

<申し込みについて>

申込期間: 5/19(月)午前9時~6/2(月)午後5時

申込方法: 電話、Webフォームで受付いたします。

その他: 託児希望の方(3歳未満)は受講申し込みの際にお知らせください。

申込先: 陸前高田市教育委員会教育総務課生涯学習・芸術係

TEL: 54-2111(内線554)

申し込みフォームは
こちら↓

