



## 健幸スマイルスタジオにお試し参加してみませんか！



### 子育てママの体力を維持しよう！

妊娠中、子育て中は、お子さん中心の生活になってしまうことが多く、ママ自身の健康づくりはおろそかになりがちです。健幸スマイルスタジオでは、そんな時期の体の不調を解決するための運動や、情報交換の場になる交流タイムを通して、ママ達の健幸づくりを支援する教室です。妊婦さんはおなかの赤ちゃんに負担のない範囲で、産後のママはお子さんの側につきながら一緒に参加できます。

### 参加費はポイントバックあります

参加費が月 550 円かかりますが、飯塚市健幸ポイント事業に登録することで月 1000P (1P=1円) が加算されます (アプリのダウンロードが必要です)。

今なら「参加登録」「質問アンケートに答える」「対面教室の参加」のすべてを満たすことで 1000 円分のクオカードをプレゼントします (なくなり次第終了)。

健幸スマイルスタジオでは 1 回限りですがお試し参加ができます。

対面教室の参加は飯塚市ホームページ「ママ・パパの健康づくり」から登録サイト「hacomono」で仮登録後に、飯塚市こども家庭課 (担当: 篠崎高川) まで参加希望日をお知らせください。

オンラインのお試し参加は hacomono サイトからできます



飯塚市ホームページ



Hacomono サイト



対面教室 (オンサイト) 開催場所: 飯塚市総合体育館 (鯉田 1560 番地 5)

時間: 10:00~11:30 (受付 9:40~)

☆日程☆

託児はありませんが、スタッフが見守り支援します

4月4日 (木)	5月9日 (木)	6月6日 (木)	7月4日 (木)
8月1日 (木)	9月5日 (木)	10月3日 (木)	11月7日 (木)
12月5日 (木)	R7.1月9日 (木)	2月6日 (木)	3月6日 (木)

飯塚市こども家庭課

母子保健係 篠崎

高川

0948-43-3305 (係直通)