

令和7年度

泉南市地域子育て支援センター「ひだまり」

3月

子育て講座

心も身体も健康に！虫歯や歯周病の予防ってどうするの？
ママの忙しい時間の中に、取り入れやすい予防方法をお伝えします。
今回は、ヨガも一緒に行うことで、普段の疲れた心と身体をほぐしていきます。
それによって…虫歯や歯周病の予防にもつながる！？



「ムシ歯・歯周病予防のおはなし」 ～ヨガで心と身体をほぐしてお口も健康に～

【日 時】 令和8年3月11日(水) 10:00～11:30
(受付:1階「ひだまり」・受付時間 9:45～9:55)

【場 所】 地域子育て支援センター「ひだまり」
(あいぴあ泉南1階なないろルーム)

【対 象】 市内在住の就学前の子どもをもつ保護者

【講 師】 後舎 真実さん(歯科衛生士・ヨガ講師)

【定 員】 15名程度(申込順) 【参加費】 無 料
※定員になり次第、締め切らせていただきます

【申込み】 令和8年2月24日(火) 9時～電話で「ひだまり」へ
※一時保育あります(10名程度・申込順)

【持ち物】
ヨガマットまたは
バスタオル
お茶またはお水



一時保育は、生後3カ月から対象です。

申し込まれた方は、お茶・オムツ・着替え等、必要な物を子どもの氏名を大きく書いた袋(かばん)に一人分ずつ入れて持ってきてください。



【主 催】 泉南市 健康子ども部 家庭支援課
【問合せ・申込み】 泉南市地域子育て支援センター「ひだまり」
☎ 072-484-3371