

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

**【持ち物】**  
 ヨガマットまたは  
 バスタオル  
 お茶またはお水



**[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)

一時保育は、生後3ヶ月から対象です。

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**