

## 令和8年度 子育てママの運動教室日程表【全地域】

実施月	実施日
4月	16日(木)
5月	21日(木)
6月	18日(木)
7月	16日(木)
8月	20日(木)
9月	17日(木)
10月	15日(木)
11月	19日(木)
12月	17日(木)
1月	21日(木)
2月	18日(木)
3月	18日(木)

**会場** 墨俣保健センター  
**定員** 15名(託児あり)  
**時間** 午前9時30分～11時00分  
**申込先** 毎月1日から電子申請にて申し込み受付  
**対象** 産後4か月～1年未満の女性  
**受講料** 無料  
**持ち物・服装** 飲料水、運動のできる服装

## 令和8年度 ママのリフレッシュイベント

実施月	実施日	内容
5月	29日(金)	産前産後ケア あつぷる 主催
9月	29日(火)	

**会場** 大垣市保健センター  
**定員** 20名(託児あり)  
**時間** 午前9時30分～11時30分  
**申込先** 電子申請にて申し込み受付(先着順)