



令和7年度 米子ファミリー・サポート・センター フォローアップ講習会

「いつまでも健康で過ごせる体づくり」

「体に負担のかからない抱っこ（抱っこ紐）の仕方」



日時：令和7年11月9日（日）

午前10：00～12：00（受付 9：45～）

場所：ふれあいの里4階 研修室①

定員：25名程度

申込締切

10/31（金）

身体に悩みをお持ちの援助会員さん！
抱っこで腰や肩が辛い育児中の依頼会員さん！
会員限定の講座ですが、
当日の依頼会員入会可能です！！
正しい姿勢と体の使い方を知るだけで、毎日が
グンとラクになります！
椅子に座ってできるセルフストレッチも取り入れて、
いつまでも健康で抱っこできる体を作りましょう。

たくさんの方に体を動かしながら
学んでいただけたらと思い、
申込締切を延長しました！

抱っこ紐・スリング等あれば
ぜひお持ちください！
お持ちでなくても大丈夫♪
※赤ちゃん人形、抱っこ紐
をご用意いたします
（数に限りあり）

講師 医療法人養和会
メディカルフィットネスセンターCHAX
竹中典子さん（健康運動指導士）
都田有紀さん（理学療法士）

内容 座ってできるストレッチ
抱っこ紐のつけ方
負担のかかりにくい抱っこ（体の使い方）



※託児あり
ご希望の方はお電話にて
ご予約ください（先着順）



【問合せ・申込み】

☎ 0859-32-0016（ファミサポ）
Yonago.fsc@sea.chukai.ne.jp