

子育てサポートプラザ 利用者支援事業  
令和7年度 出張子育て相談すまいる

# 保健師さんと骨密度測定 inすまいるサロン

**11/26** 水  
**10:00~11:30**

会場 西公民館 日本間1・2  
(川口市飯塚2-3-3)

対象

未就学児とその保護者  
12組

## ① 骨密度測定

年齢と共に低下する骨密度。育児で忙しい日々ですが、たまには自分の体に向き合ってみませんか？  
お一人ずつ専用の機械を使って、ご自身の骨密度を測定します🌸もちろん結果の説明もあります！

## ② おしゃべりサロン

日頃の育児やそのほか色々なこと、みんなでお話しませんか？  
中央保健ステーションの保健師さんも一緒にお話できるので、困っていることも相談してみましよう！



## 申込方法

11月12日（水）10：00～メールにて申込（先着順）  
保護者氏名・子どもの名前（ふりがな）・性別・参加時の年齢（月齢）・電話番号をお知らせください。

## 連絡先 子育てサポートプラザ

 048-227-2233（お問合せ）

 plaza.kosodate@gmail.com（申込み）



ホームページ



メール

この事業は、川口市から委託を受け、社会福祉法人川口市社会福祉協議会が運営をしております。

子育てひろばポッポ♡ 利用者支援事業  
令和7年度 出張子育て相談すまいる

# 産後ママの骨盤ストレッチ とおしゃべりサロン



12/4木

10:30~12:00

会場 領家公民館 日本間

(川口市東領家3-1-8)

対象

0~1歳児とその保護者  
10組

## ① 骨盤ストレッチ

講師 OKJエアロビックファミリー

指導員 中務 まゆら氏

日々の抱っこで腰痛はありませんか？  
自宅でもできるストレッチなどを学びながら、ママの体の改善に目を向けてみましょう。

## ② おしゃべりサロン

日頃の育児やそのほか色々なこと、  
みんなでお話しませんか？  
ひとりで悩まず、他のママたちと情報交換しながら、ちょっと一息つく時間にしましょう。

## 申込方法

11月17日（月）10:00~メールにて申込（先着順）  
保護者氏名・子どもの名前（ふりがな）・性別・参加時の年齢（月齢）・電話番号をお知らせください。

## 連絡先 子育てひろばポッポ♡

☎ 048-287-4611（お問合せ）

✉ poppo.heart.kosodate@gmail.com  
(申込み)



ホームページ



メール

この事業は、川口市から委託を受け、社会福祉法人川口市社会福祉協議会が運営をしています。