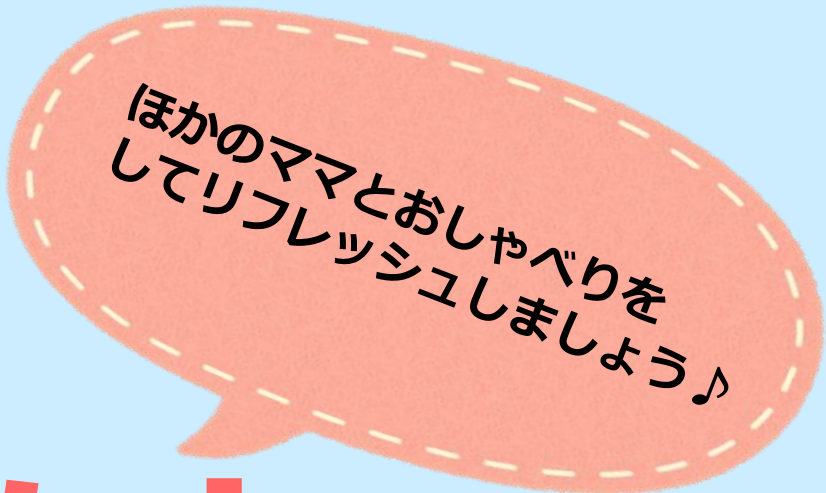




令和5年度 ベビーすくすく教室

0歳の赤ちゃんとそのお母さんを対象に行っています。
赤ちゃんとお母さんがゆっくりリラックスして過ごせる内容とな
っていますので、お気軽にご参加ください。

実 施 日		内 容	時 間 ・ 場 所 ・ 持 ち 物
R 5 年	5 月 9 日 (火)	ベビーマッサージ	【時 間】 10 時～11 時 30 分 【場 所】 中富すこやかセンター 2 階 【持ち物】 母子健康手帳・バスタオル・ 水分補給ができるもの * 骨盤体操・ヨガの日は、 動きやすい服装でご参加 ~~~~~ ください。
	6 月 22 日 (木)	リラックス産後ヨガ	
	7 月 20 日 (木)	産後の骨盤体操	
	9 月 12 日 (火)	ベビーマッサージ	
	1 0 月 1 9 日 (木)	リラックス産後ヨガ	
	1 1 月 9 日 (木)	産後の骨盤体操	
	1 2 月 7 日 (木)	ベビーマッサージ	
R 6 年	2 月 7 日 (水)	リラックス産後ヨガ	
	3 月 7 日 (木)	産後の骨盤体操	

- 対象の方には、通知します。
- 感染症等の影響により、予定が変更となる可能性があります。中止とな
った場合は、対象者に連絡します。
- 感染予防に配慮しながら教室を実施していますが、来所にもなう感
染への不安を感じる方は、下記までご相談くださいますようお願いい
たします。

【問い合わせ先】
身延町役場 子育て支援課 母子保健担当
(子育て世代包括支援センター) ☎ 0 5 5 6 - 2 0 - 4 5 8 0

ベビーマッサージ

育児や家事で忙しい毎日ですが、
ベビーマッサージを通して、かわいい
わが子に癒されてゆっくりふれあいま
しょう♪。

また、子育てに関する悩み等を助産師
さんにゆっくり相談できるチャンスで
す！！

リラックス産後ヨガ

町内でヨガ教室を開いている望月瑞代
先生にお越しいただき、リラックス産
後ヨガを行います。産後は育児に追わ
れ、疲れやストレスも溜まりがち。深
い呼吸をしながら、体を動かすことで
運動不足やストレスの解消、リラック
スできるなどの効果があります。
誰でもできるゆったりとした動きなの
で、運動が苦手なママも楽しく取り組
めます。

産後骨盤体操

体のゆがみに詳しい窪田千晴先生に
お越しいただき、産後骨盤体操を行
います。産後は出産で骨盤も開いた状態。
そのままにしておくと腰痛や下半身太
りの原因に…。

骨盤の様子をチェックして、ママの体
もケアしましょう♪

