



ママ自身も元気でないと♪
赤ちゃんと
ママのケアをしよう!!

令和8年度 ベビーすくすく教室

0歳の赤ちゃんと一緒に参加できるママの教室です。
もちろんパパの参加もOKです。
赤ちゃんとママが体を動かしてリラックスしたり、他のママと交流できる
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
R8年	5月14日(木)	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 10月のヨガは児童館 【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。
	7月2日(木)	産後の骨盤体操	
	10月27日(火)	リラックス産後ヨガ	
	12月10日(木)	ベビーマッサージ	
R9年	2月4日(木)	リラックス産後ヨガ	*骨盤体操・ヨガの日は、 動きやすい服装でご参加ください。
	3月11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 福祉保健課 健康増進担当

☎0556-20-4611

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♪。赤ちゃんの心身の成長・発達にととても良い影響を与えます。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みます。

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♪

