

わ ら す こ

WARASKOサロン

のご案内



日ごろの子育てや家事の疲れをリフレッシュ、子育ての悩みや情報交換、仲間づくりや気分転換に、サロンに参加してみませんか。すべての回において、個別相談や参加者の方と交流できる時間があります！

ご家族みなさんでのご参加大歓迎です！お気軽にご参加ください。



第2回 ベビーマッサージ・ストレッチ講座

【日 時】 9月22日(金) 10:00～11:30
(受付 9:30～9:45)

【場 所】 丸森町保健センター（丸森病院となり）

【定 員】 15名程度（事前申込制）

【講 師】 はぴまま整体 - そらの和 - （NPO法人 日本妊産婦整体協会会員）
目黒剛史さん、千草さん

【申込方法】 9月19日(火)まで に下記の連絡先へお申し込みください。
(申し込み時には、参加者氏名・住所・連絡先をお知らせください)

【対象者】 町内のお住まいの

妊娠中の方（妊娠16週以降）

産後の方（産後1か月～1年未満）

妊産婦さんのパートナーやご家族の方



【オイル代】 200円（当日集金）

【持ち物】 ・母子健康手帳 ・バスタオル ・飲み物
・抱っこ紐（お持ちの方） 持っていない方はサロン中に限り貸出可
・参加同意書 様式はホームページからダウンロードできます

【申し込み・お問い合わせ先】 電話またはメール、母子モからお申し込みください！

WARASKO(わらすこ)（丸森町子育て定住推進課 子ども家庭班内）

電 話：87 - 7521

メール：warasko@town.marumori.miyagi.jp

母子モを登録されている方は、アプリ内「子育てイベント」からも申し込みができます。



3回目以降予定

動きやすい服装でご参加ください

【持ち物】(各開催日共通) 母子健康手帳・タオル・飲み物

実施日	対象者	内容	持ち物
第1回 6月11日(日)	生後1か月～1歳未満のお子さん	<u>ママのバスソルト作り、</u> <u>ヨガ・ストレッチ</u>	材料代 500円(当日集金)
<div style="background-color: #4a86e8; color: white; padding: 5px; border-radius: 10px; display: inline-block;"> 終了しました </div>			
第3回 10月4日(水)	妊娠中の方 (妊娠16週以降) 産後の方 (産後1か月～1年未満) 妊産婦さんのパートナー やご家族の方	<u>産後ヨガ・ストレッチ</u> ・ヨガ ・ストレッチ (腰痛改善、骨盤体操、 便秘予防、尿漏れ体操など)	オイル代 200円(当日集金)
第4回 2月3日(土)	1～2歳未満のお子さん 1～2歳未満のお子さん のママ・パパ	<u>ママのバスソルト作り、</u> <u>ヨガ・ストレッチ</u> <u>おうちでできる！</u> <u>ふれあい遊び</u>	材料代 500円(当日集金)
第5回 2月29日(木)	妊娠中の方 (妊娠16週以降) 産後の方 (産後1か月～1年未満) 妊産婦さんのパートナー やご家族の方	<u>親子ヨガ・ストレッチ</u> ・お子さんと一緒にできるヨガ ・ママ向けのストレッチ	・参加同意書 (初回参加時に持参) ※様式は町ホームページ に掲載しています
第6回 3月2日(土)	妊娠中の方 (妊娠16週以降) 産後の方 (産後1か月～1年未満) 妊産婦さんのパートナー やご家族の方	<u>パパ・ママ講座</u> ・妊婦体験 ・沐浴体験 ・抱っこ紐の使い方 ・抱っこの仕方 ・パパがママにするマッサージ など	・抱っこ紐 貸出可 (サロン中に限る) ・参加同意書 (初回参加時に持参)

【参加者へのお願い】

- ・ 自宅で体温測定、体調確認をして参加いただくようお願いします。
- ・ 参加するご本人や同居家族等に 37.5 以上の発熱、倦怠感、咳、喉の痛みなど風邪症状がある方や 体調不良がある方は、参加を控えてください。
- ・ サロン中は マスクの着用をお願いいたします。
- ・ 会場内は、換気しておりますので、調整しやすい服装でお越しください。
- ・ 参加者同士の間隔は2m(最低1m以上)、お互いに手を伸ばしたら手が届く範囲以上離れ、近距離での会話とらないようにご協力ください。
- ・ 水分補給をする際は、対面とらないようにし、距離をとるようにしましょう。
- ・ 新型コロナウイルス感染症の感染状況等により、中止する場合があります。

お気軽にご参加ください!

