

わ ら す こ WARASKO サロン

参加費無料

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、仲間づくりの場として、サロンを開催しています。少人数のため、気になる細かいことなども講師や先輩ママに確認することがきます。気になる回だけの参加も大歓迎ですので、ぜひご家族みなさんでお気軽にご参加ください！

実施日	内容
第1回 7月19日(土) (申込締切日:7月16日)	パパ・ママ講座(シリーズ①)  妊娠中のマイナートラブルを解消する方法もお伝えします！ ・つわりや切迫流産、貧血、腰痛、便秘など妊娠中の症状や体の変化についてのお話 ・妊婦ジャケットを着用し、妊婦体験 ・自宅でする！パパがママに行うマッサージ(腰痛・便秘・切迫流産等を予防・解消できるマッサージを行います)
第2回 7月29日(火) (申込締切日:7月24日)	マタニティ・産後ヨガ  ・妊娠中や産後の腰痛改善、妊娠中の便秘やお腹の張り、授乳による肩こり、産後の尿漏れや骨盤矯正、乳腺炎などの効果があるヨガを行います。 ・産後のダイエットにも効果的！ 
第3回 8月9日(土) (申込締切日:8月6日)	パパ・ママ講座(シリーズ②)  ・骨盤のゆがみ、尿漏れ、腱鞘炎、乳腺炎など出産後の症状や体の変化についてのお話 ・赤ちゃん人形で沐浴練習 ・抱っこ紐の使い方(正しい位置で使用する则負担が少なくなり、疲れにくくなります) ・楽な抱っこの仕方(〇〇するだけ！腱鞘炎予防ができる簡単なポイントをお伝えします)
第4回 10月24日(金) (申込締切日:10月21日)	マタニティ・産後ヨガ ・妊娠中や産後の腰痛改善、妊娠中の便秘やお腹の張り、授乳による肩こり、産後の尿漏れや骨盤矯正、乳腺炎などの効果があるヨガを行います。 ・産後のダイエットにも効果的！ ※7月と10月は別な内容を行います！
第5回 2月8日(日) (申込締切日:2月4日)	パパ・ママ講座(シリーズ①)  ・つわりや切迫流産、貧血、腰痛、便秘など妊娠中の症状や体の変化についてのお話 ・妊婦ジャケットを着用し、妊婦体験 ・自宅でする！パパがママに行うマッサージ(腰痛・便秘・切迫流産等を予防・解消できるマッサージを行います)
第6回 3月1日(日) (申込締切日:2月25日)	パパ・ママ講座(シリーズ②)  ・骨盤のゆがみ、尿漏れ、腱鞘炎、乳腺炎など出産後の症状や体の変化についてのお話 ・赤ちゃん人形で沐浴練習 ・抱っこ紐の使い方(正しい位置で使用する则負担が少なくなり、疲れにくくなります) ・楽な抱っこの仕方(〇〇するだけ！腱鞘炎予防ができる簡単なポイントをお伝えします)

【講師】はぴまま整体 -そらの和- 目黒 剛史さん、千草さん

【対象者】①妊娠中の方(妊娠初期から出産前までの方)

②産後の方(産後1か月～産後1年頃までの方)

※1歳以上でも家庭保育や育児休暇を取得している方は参加可

③妊産婦さんのパートナーやご家族の方

【時間】10:00～11:30(受付9:30～9:45)

【場所】丸森町保健センター

【申し込み・問い合わせ先】

丸森町こども家庭センターWARASKO(保健センター内)

◎ 電話: 87-7521

◎ メール: warasko@town.marumori.miyagi.jp

電話・メール・LINE・母子モからお申込みください！

託児もあります！
ぜひ、ご家族みなさん
でご参加ください！

メールは
こちらから↓

詳細は
こちらから↓
(ホームページ)



裏面もあります⇒