

令和6年度

わらすこ



WARASKOサロン

参加費
無料

のご案内

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。気になる回だけの参加も大歓迎ですのでお気軽にご参加ください！

実施日	内容	持ち物
第1回 5月26日(日) (申込締切日:5月22日)	<u>パパ・ママ講座(シリーズ)</u> ・妊娠中の症状や体の変化についてのお話 ・妊婦ジャケットで妊婦体験 ・パパがママに行うマッサージ	・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2回 6月30日(日) (申込締切日:6月26日)	<u>パパ・ママ講座(シリーズ)</u> ・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体験 ・抱っこ紐の使い方 ・腱鞘炎を防ぐ抱っこの仕方	・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)
第3回 7月2日(火) (申込締切日:6月27日)	<u>マタニティ・産後ヨガ</u> ・妊娠中や産後の腰痛改善、妊娠中の便秘や産後の尿漏れ予防、産後の骨盤矯正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！	・参加同意書 (初回参加時に持参)
第4回 10月4日(金) (申込締切日:10月1日)	7月と10月は別な内容を行います！ 	・参加同意書 (初回参加時に持参)
第5回 11月24日(日) (申込締切日:11月20日)	<u>パパ・ママ講座(シリーズ)</u> ・妊娠中の症状や体の変化についてのお話 ・妊婦ジャケットで妊婦体験 ・パパがママに行うマッサージ	・参加同意書 (初回参加時に持参)
第6回 1月19日(日) (申込締切日:1月15日)	<u>パパ・ママ講座(シリーズ)</u> ・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体験 ・抱っこ紐の使い方 ・腱鞘炎を防ぐ抱っこの仕方	・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)

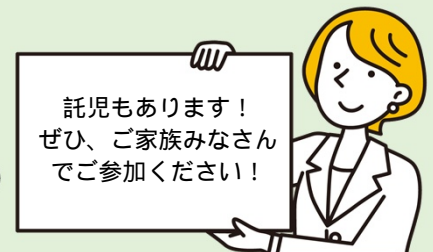
【講師】はぴまま整体 -そらの和- 目黒 剛史さん、千草さん

【対象者】 妊娠中の方(妊娠16週以降)
産後の方(産後1か月～産後1年未満)
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

【持ち物】母子手帳、タオル、飲み物(各回共通)



【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。

メールは
こちらから詳細は
こちらから
(ホームページ)