

# 令和6年度 WARASKOサロンの様子紹介



## ◆第1回<sup>わらすこ</sup>WARASKOサロン「パパ・ママ講座 シリーズ①」を開催しました！

5月26日(日)、「はぴママ整体 そらの和」の目黒さんを講師に迎え、妊娠中の症状や心身の状態が分かる講話、妊婦体験、パパがママにできるマッサージなどを行いました。個人差はありますが、妊娠中は切迫流産や切迫早産、腰痛、便秘、気分の落ち込みなど、身体面だけでなく精神的にもさまざまな症状が表れます。参加者は、これらの症状を緩和・解消できるストレッチ方法などを教わっていました。

WARASKOサロンは、妊婦体験や沐浴練習など「体験型で学べる講座」となっています。また参加者同士の交流の時間や講師、スタッフとの個別相談もできますので、ぜひご家族みなさんでご参加ください。



サロンの詳細は  
こちらから

