



こんな方におすすめです！

- ✓ こともと遊ぶ時間がとれない
- ✓ 遊び方・関わり方がわからない
- ✓ 遊び方のバリエーションを増やしたい
- ✓ リフレッシュしたい
- ✓ 肩こりや腰痛がある
- ✓ 他のパパやママと交流してみたい



内容

親子ヨガ

講師

はびまま整体・そらの和-

持ち物

母子手帳、飲み物、バスタオル



親子ヨガはこのようなお悩みに効果的！

参加したみなさんとの交流や講師
などへの個別相談の時間もあります。
お気軽にご参加ください♪

親子ヨガで
関わり方のヒントを
知ろう！

0～2歳未満のお子さんとお父さん、お母さんが対象(ご兄弟も参加可)

親子ふれあいサロン



開催日

第2回

11月16日(日)

10:00～11:30

(受付9:30～9:45)

場所

丸森町保健センター

お父さん、お母さん、
お子さんのストレス
軽減にも効果的！

要申込

11/12(水)まで



【申し込み・問い合わせ先】

丸森町子ども家庭センター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！

メールは
こちらから↓

詳細は
こちらから↓
(ホームページ)



令和7年度 WARASKOサロン 年間スケジュール予定

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！

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)  ・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 ・自宅でできる！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とう負担が少なくなり、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 ・自宅でできる！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とう負担が少なくなり、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

②産後の方 ※産後1年以上でも参加できます！

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

託児もあります！
ぜひ、ご家族みなさん
でご参加ください！

対象
0~2歳未満のお子さん
とお父さん、お母さん

令和7年度 親子ふれあいサロン 年間スケジュール予定

実施日	内容
第1回 9月28日(日) (申込締切日:9月24日)	ベビーマッサージ講座  ・手遊び歌をまじえ、触れ方やツボ健康法などを行います。 ・寝つきが悪い、グズリが大変、うんちが出にくい、おっぱいやミルクの飲みが悪い、体重の増えが悪い、風邪をひきやすいなどのお悩みに効果的！
第2回 11月16日(日) (申込締切日:11月12日)	親子ヨガ  ・親とこどもと一緒にヨガをすることにより、ココロとカラダのコミュニケーションを楽しんだり、心の絆を深めることに繋がります。 ・からだの不調、ストレスを軽減、体力や筋力アップ、運動不足の解消にも効果的！