





令和8年度 WARASKOサロン 年間スケジュール予定

実施日	内容
第1回 6月16日(火) (申込締切日:6月10日)	マタニティ・産後ヨガ <ul style="list-style-type: none"> ・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2回 7月25日(土) (申込締切日:7月17日)	パパ・ママ講座(シリーズ①) <ul style="list-style-type: none"> ・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) ・さらし体験(さらしを実際に巻いて、効果を体験します) <p>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!</p> 
第3回 8月15日(土) (申込締切日:8月7日)	パパ・ママ講座(シリーズ②) <ul style="list-style-type: none"> ・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) ・さらし体験(さらしを実際に巻いて、効果を体験します) 
第4回 10月16日(金) (申込締切日:10月9日)	マタニティ・産後ヨガ <ul style="list-style-type: none"> ・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5回 2月14日(日) (申込締切日:2月8日)	マタニティ・産後ヨガ <ul style="list-style-type: none"> ・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6回 3月14日(日) (申込締切日:3月8日)	マタニティ・産後ヨガ <ul style="list-style-type: none"> ・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! <p>マタニティ・産後ヨガは毎回内容が異なります!</p> 

【講師】はびまま整体 -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8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26日(土) (申込締切日:9月18日)	ベビーマッサージ講座 <ul style="list-style-type: none"> ・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14日(土) (申込締切日:11月9日)	親子ヨガ <ul style="list-style-type: none"> ・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! 