

産後ママの

# ストレッチ講座

「産後ママのストレッチ講座」に参加し、産後の産婦さんの骨盤調整や軽体操を行い、ご自身の身体のケアを行いましょう。

また、個別相談もできますのでお子さんと一緒にご参加ください。



## 講師

授乳相談室たかはし

助産師 <sup>たかはし</sup> 高橋 <sup>ゆう</sup> 優 さん

## 日時

奇数月、第2火曜日

午前 10 時～11 時 30 分

※詳しくは開催スケジュールをご覧ください

## 会場

舟形町福祉避難所「てとて」

## 対象

産後 1 年位までの産婦さんとお子さん

＜定員：8組＞

## 持ち物

- 大判バスタオル 1 枚
  - お子さんのオムツ・ミルク等
- ※動きやすい服装でおいでください。

## 申込み

**事前の申し込みが必要です**【開催日の前の週の木曜日まで】

※申し込み時、保護者氏名・お子さんの氏名と生年月日をお知らせください。

★なお、お子さんの保育はないので、お子さんが泣いたらご自身で対応していただくようお願いいたします。

### ★開催スケジュール★

令和 6 年

5 月 1 4 日 (火)

7 月 9 日 (火)

9 月 1 0 日 (火)

1 1 月 1 2 日 (火)

令和 7 年

1 月 1 4 日 (火)

3 月 1 1 日 (火)

### 【参加申し込み・お問い合わせ】

舟形町役場 健康福祉課 地域保健係

TEL：0233-32-0810（直通）