



令和5年度～生後2ヶ月から6ヶ月の赤ちゃんとお母さん・パパの教室～

# フレッシュ ママサロン

子育ては不安がいっぱい！フレッシュママサロンは、子育て奮闘中のママやパパが集う教室です。ママ・パパ同士でお話したり、情報交換したり・・・気分転換やストレス発散しませんか？お気軽にご参加ください。

- 対象者 生後2ヶ月から6ヶ月までの赤ちゃんとお母さん（お父さんも参加できます！）
- 場所 白浜町中央保健センター（白浜はまゆう病院南館2階） 気軽に来てね～!
- 定員 先着10組程度（必ず申し込みの上ご参加ください）
- 申込先 白浜町住民保健課 健康推進室 母子保健係（Tel 43-0178）



日程	講座の内容	時間	用意するもの
令和5年5月23日（火） ※受付開始 4月25日～	ベビーマッサージ 講師：佐田京子氏	13:30～ 14:30	<b>【全講座共通】</b> ■オムツ ■着替え ■ミルク 等 ■母子健康手帳 ■お気に入りのおもちゃ  <b>【ベビーマッサージ】</b> ■バスタオル  <b>【ピラティス】</b> ■水分補給用飲み物 ■フェイスタオル  <b>【タッチケア】</b> ■バスタオル ■フェイスタオル
7月13日（木） ※受付開始 6月15日～	ピラティス 講師：林 望 氏		
9月7日（木） ※受付開始 8月10日～	タッチケア 講師：湯川智子氏		
11月21日（火） ※受付開始 10月24日～	ベビーマッサージ 講師：佐田京子氏		
令和6年1月18日（木） ※受付開始 12月21日～	ピラティス 講師：林 望 氏		
3月14日（木） ※受付開始 2月15日～	タッチケア 講師：湯川智子氏		

## ピラティスとは？

出産で緩んだ骨盤が元に戻るには約6ヶ月かかると言われており、出産で緩んでしまった骨盤を調整するのにピラティスは最適です。



おなか周りの深層筋肉を意識して動かしたり、骨盤を正しい位置へと戻すことで腰痛などの不調を改善するだけでなく、産後のダイエット効果やスタイルアップにもつながります！

## タッチケアとは？

「触れる」「触られる」事はリラクゼーションをはじめ多くの心身へのメリットがあります。



意識的にやさしく触れると20秒で「オキシトシン」という幸せホルモン、絆を深めるホルモンが分泌されます。

誰でも気軽にできるタッチケアを学んで、家族全員で幸せホルモンを分泌しませんか？