



令和6年度～生後2ヶ月から10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10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15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6年5月10日（金） ※受付開始 4月10日～ | ピラティス 講師：林 望 氏 | 13:30～ 14:30 | 【全講座共通】 ■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 【ベビーマッサージ】 ■バスタオル 【ピラティス】 ■水分補給用飲み物 ■フェイスタオル 【タッチケア】 ■バスタオル ■フェイスタオル |
| 7月31日（水） ※受付開始 6月24日～ | ベビーマッサージ 講師：花野 有香里氏 | | |
| 9月19日（木） ※受付開始 8月19日～ | タッチケア 講師：湯川智子氏 | | |
| 11月13日（水） ※受付開始 10月15日～ | ピラティス 講師：林 望 氏 | | |
| 令和7年1月23日（木） ※受付開始 12月23日～ | ベビーマッサージ 講師：花野 有香里氏 | | |
| 3月4日（火） ※受付開始 2月4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？