

託児あり

産後のママのための リフレッシュ教室

- 骨盤ケアで より健康に より美しく！
- ゆったり のんびり 癒されよう！
- ママ友作って たくさんおしゃべり！

令和5年度 まきひよクラブ 参加者募集！

～産後サポート事業～

○とき **5月24日(水)** **8月23日(水)**
11月10日(金) **2月14日(水)**

午前9時30分～正午まで
(受付時間：午前9時15分から9時30分)

○ところ さざんか 1階 健診室

○内容

骨盤ケア講座
講師 理学療法士

助産師による
授乳講座・相談

その他
座談会・相談会など
ざっくばらんに開催！

裏面に写真も！

産後6か月までがおすすめ！

- 対象者 産後12か月までの産婦 ※1人につき1回限り
育児や授乳について相談したいことがある方など
- 定員 15人 (定員になり次第締め切らせていただきます。)
- 参加費 1,000円 (昼食代) ※コロナ禍のため昼食はお持ち帰りです
- 持ち物 オムツ・ミルクなど託児に必要な物・バスタオル・母子手帳 参加費
- 予約 1週間前までに、電話又はロゴフォーム (QRコードを読み込む) で申込み

赤ちゃんが遊べるおもちゃも
お願いします♪ガラガラ等

お問合せ・お申込み先

- ① QRコードを読み込み、ロゴフォームから申込み
- ② 電話で申込み



牧之原市健康推進課 (さざんか) 母子健康係 0548-23-0027

●理学療法士による骨盤の話

妊娠すると女性の骨盤は筋肉や靭帯が徐々に緩み、出産時に最大に開きます。産後6か月頃までは身体を元の状態に戻そうとする力が働いているため、【骨盤矯正】や【お腹の引き締め】が期待できます。骨盤の歪みは、産後のマイナートラブル（肩こり・腰痛・尿漏れ）の原因となり、放置しておくとう更年期障害や骨粗鬆症まで影響します。ぜひ教室で一緒に体の変化を感じてみましょう。



●助産師さんの話

ご出産おめでとうございます。妊娠、出産、子育てと毎日がんばっていますよね。“これでいいのかな？”と日々変化する赤ちゃんと自分の身体に不安もあると思います。授乳のことや体の変化（お肌や脱毛）、こころの変化（パパや親族との付き合い、上の子へのイライラ）など、同じママにしかわからない気持ちを気軽におしゃべりしてみませんか？
悩んでいるのは私だけではないんだと、**ホッ** と心が軽くなると思います。少しの時間赤ちゃんを離れておしゃべりしてみると、私らしくが1番！とまた明日からがんばれると思います。
ご参加お待ちしております。



●私達が託児をしています “まきのはらパピー”



子どもを預けるのは心配かもしれませんがたくさん泣く子、なかなか寝ない子…どんな子も大丈夫！保育士や子育て経験豊富なスタッフがお待ちしております。不安なこと、困りごととも気軽に相談くださいね。

●これまでに参加したママの感想

