



産後の骨盤ケア教室

授乳や抱っこで肩や腰が痛い・・・
産後の体形を戻したい！
ママどうしておしゃべりしたい♡

**スペシャルタイムで
こころもからだも
リフレッシュ** ✨

☆先着 10 名

3回までピート可



☆託児は先着 10 名

対象：生後3か月～

託児会場：NPO 法人 にこっと

年	令和 7 年									令和 8 年		
開催日	4/14 (月)	5/12 (月)	6/9 (月)	7/7 (月)	8/4 (月)	9/8 (月)	10/6 (月)	11/10 (月)	12/8 (月)	1/19 (月)	2/16 (月)	3/9 (月)

★時間 10：00～11：30 （受付 9：45～）

★会場 中町にぎわい健康プラザ(無料駐車場あり)

★対象 酒田市に住所のある産後 3 か月～1 年未満の方

★講師 ユージュ未来 ヨガインストラクター

★内容 骨盤底筋を意識した運動やストレッチ
ママどうしのトークタイム

★持ち物 バスタオル、フェイスタオル、飲み物（水分補給）

*動きやすい服装でご参加ください

*会場に更衣室あります

★申込み 開催日の 6 日前までお申し込み下さい

*お申込みはいつからでもできます

*会場と託児については裏面をご確認ください

*初回参加の方には説明と申込書を事前にお送りします

参加・託児
無料



【お申込み・問い合わせ】

酒田市こども家庭センター『ぎゅっと』

☎0234-26-4199

託児について

- ・託児申込は先着順です。申込開始日～お早めにご予約下さい。
(骨盤ケア教室申し込みの際、託児利用の有無を確認させていただきます。)
託児の際の持ち物についても事前にご案内いたします。



- ・託児時間：9：30～12：00
- ・お子さんを「にこっと」に預けた後に、会場のにぎわい健康プラザにおいでください。

★教室会場：中町にぎわい健康プラザ

酒田市中町 2-4-12

☎0234-43-1373



★託児会場：NPO 法人 にこっと

酒田市二番町7-8

☎0234-23-6330



【会場地図】



教室地図



託児会場
地図