

産後の骨盤ケア教室

授乳や抱っこで肩や腰が辛い・・・
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回まで利用可)

☆**託児は先着 10名**

対象: 生後3か月～

託児会場: にこっと広場

年	令和8年									令和9年		
開催日	4/13 (月)	5/11 (月)	6/8 (月)	7/6 (月)	8/3 (月)	9/7 (月)	10/5 (月)	11/9 (月)	12/7 (月)	1/18 (月)	2/15 (月)	3/8 (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。
- ・託児申込できるのは今回出産されたお子さんのみです。
- ・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：にこっと広場
酒田市二番町 7-8 ☎0234-23-6330



【会場地図】

