

# 令和6年度マッサージで『赤ちゃんとのスキンシップ』 & ママの骨盤ケア ご案内

- ♡ マッサージ 親子の絆を深めるマッサージです。赤ちゃんとの向き合う時間を楽しめます！
- ♡ 骨盤ケア 産後の骨盤の緩みから生じる腰痛や肩こり等、ママの体の回復を助けます！
- ★ ウェルネス・タッチケア® 「やさしくふれる」スキンシップを通して幸せホルモンを出しましょう！
- ♪ おしゃべりランチタイム 産後の体に必要な栄養を取り入れながら、ゆっくりランチをしませんか？

	日時	10時～11時	11時～12時	講師
①	4月4日(木)	♡ 顔・足・お腹のマッサージ	★ ウェルネス・タッチケア®	保健センター職員 ウェルネス・タッチケア®講師 澤野 桂子
②	4月11日(木)	♡ ママの骨盤ケア	♪ おしゃべりランチタイム	健康運動実践指導者 笠原 知子
③	5月9日(木)	♡ 背中・胸・腕のマッサージ	★ ウェルネス・タッチケア®	保健センター職員 ウェルネス・タッチケア®講師 澤野 桂子
④	5月16日(木)	♡ ママの骨盤ケア	♪ おしゃべりランチタイム	健康運動実践指導者 笠原 知子

①③「ウェルネス・タッチケア」のパンフレットをご持参ください。

※4回1コースです。4回通ってご参加ください。

## ☆ 参加費 4回1コースで 1,000 円(ランチ付き)

※参加費は初日にお支払いいただけます。※欠席された場合でも返金は出来ませんのでご了承ください。

※欠席された回は次回以降のコース(同じ内容)を受けることができます。

☆ 持ち物 バスタオル、飲み物(保護者の方用)、好きなマッサージオイル  
その他赤ちゃんに必要なもの(ミルク、おむつ、着替え等)

☆ 会場 湯河原町保健センター

☆ 定員 8名 ※先着順です。ご希望の方はお早めにお電話でお申込みください。

申込み締切 3月28日(木)

☆ 申込先 湯河原町保健センター

電話 63-2111(内線365)



## < 参加された方の感想 >

### ～マッサージ～

『普段上の子がいてバタバタなのでゆったり向き合える時間は貴重でした！私もやさしい気持ちになりました』  
『ごきげんなナメな時は、マッサージをしてごきげんをとります』

### ～骨盤ケア～

『家でも抱っこしながら左右に揺れたり、教えてもらったことを少し実践もできてとてもためになりました』  
『日頃のリフレッシュができて、楽しかったです』『とても良かったです。体がラクになりました』

### ～ウェルネス・タッチケア®～

『自分に優しく触れるとか、自分に優しい声をかけるとか、やったことがない。大事ですね』



## 令和6年度年間予定表

	日時	10時～11時	11時～12時	講師
1コース				
①	4月4日(木)	♡ 顔・足・お腹のマッサージ	★ ウェルネス・タッチケア®	保健センター職員 ウェルネス・タッチケア®講師 澤野 桂子
②	4月11日(木)	♡ 赤ちゃんと一緒に骨盤ケア	♪ おしゃべりランチタイム	健康運動実践指導者 笠原 知子
③	5月9日(木)	♡ 背中・胸・腕のマッサージ	★ ウェルネス・タッチケア®	保健センター職員 ウェルネス・タッチケア®講師 澤野 桂子
④	5月16日(木)	♡ 赤ちゃんと一緒に骨盤ケア	♪ おしゃべりランチタイム	健康運動実践指導者 笠原 知子
2コース				
⑤	7月4日(木)	♡ 顔・足・お腹のマッサージ	★ ウェルネス・タッチケア®	保健センター職員 ウェルネス・タッチケア®講師 澤野 桂子
⑥	7月18日(木)	♡ 赤ちゃんと一緒に骨盤ケア	♪ おしゃべりランチタイム	健康運動実践指導者 笠原 知子
⑦	8月1日(木)	♡ 背中・胸・腕のマッサージ	★ ウェルネス・タッチケア®	保健センター職員 ウェルネス・タッチケア®講師 澤野 桂子
⑧	8月8日(木)	♡ 赤ちゃんと一緒に骨盤ケア	♪ おしゃべりランチタイム	健康運動実践指導者 笠原 知子
3コース				
⑨	10月3日(木)	♡ 顔・足・お腹のマッサージ	★ ウェルネス・タッチケア®	保健センター職員 ウェルネス・タッチケア®講師 澤野 桂子
⑩	10月17日(木)	♡ 赤ちゃんと一緒に骨盤ケア	♪ おしゃべりランチタイム	健康運動実践指導者 笠原 知子
⑪	11月14日(木)	♡ 背中・胸・腕のマッサージ	★ ウェルネス・タッチケア®	保健センター職員 ウェルネス・タッチケア®講師 澤野 桂子
⑫	11月21日(木)	♡ 赤ちゃんと一緒に骨盤ケア	♪ おしゃべりランチタイム	健康運動実践指導者 笠原 知子
4コース				
⑬	2月6日(木)	♡ 顔・足・お腹のマッサージ	★ ウェルネス・タッチケア®	保健センター職員 ウェルネス・タッチケア®講師 澤野 桂子
⑭	2月20日(木)	♡ 赤ちゃんと一緒に骨盤ケア	♪ おしゃべりランチタイム	健康運動実践指導者 笠原 知子
⑮	3月6日(木)	♡ 背中・胸・腕のマッサージ	★ ウェルネス・タッチケア®	保健センター職員 ウェルネス・タッチケア®講師 澤野 桂子
⑯	3月13日(木)	♡ 赤ちゃんと一緒に骨盤ケア	♪ おしゃべりランチタイム	健康運動実践指導者 笠原 知子