

# 令和8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2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23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
④	5月28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回通してご参加ください。

## ☆ 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きます。※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26日(木)

☆ 申込先 湯河原町 健康こどもみらい課  
電話 63-2111



## < 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8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2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23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
④	5月28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2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9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13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27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8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22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5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	12月3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	1月14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
⑭	1月28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
⑮	2月4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	2月25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