



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。赤ちゃんに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！

	日時	内容	講師
①	7月2日(木) 10:00~11:30	♡ 顔・足・お腹のマッサージ	健康こどもみらい課職員
②	7月9日(木) 10:00~12:00	♡ ママの骨盤ケア ☆ランチ付き	健康運動実践指導者 笠原 知子
③	8月13日(木) 10:00~11:30	♡ 背中・胸・腕のマッサージ	健康こどもみらい課職員
④	8月27日(木) 10:00~12:00	♡ ママの骨盤ケア ☆ランチ付き	健康運動実践指導者 笠原 知子

※4回1コースです。4回通してご参加ください。 お休みされる時は、決まり次第ご連絡ください。
※骨盤ケアでは、赤ちゃんは同じ部屋にあるマットにて母子保健推進員が託児します。

☆ 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 6月 25日 (木)

- ☆ 申込先 湯河原町 健康こどもみらい課 健康指導係
電話 0465-63-2111 (内線 362)



< 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』



令和8年度年間予定表

	日時	内容	講師
1コース			
①	4月2日(木) 10:00~11:30	♡ 顔・足・お腹のマッサージ	健康こどもみらい課職員
②	4月23日(木) 10:00~12:00	♡ ママの骨盤ケア 	健康運動実践指導者 笠原 知子
③	5月14日(木) 10:00~11:30	♡ 背中・胸・腕のマッサージ	健康こどもみらい課職員
④	5月28日(木) 10:00~12:00	♡ ママの骨盤ケア 	健康運動実践指導者 笠原 知子
2コース			
⑤	7月2日(木) 10:00~11:30	♡ 顔・足・お腹のマッサージ	健康こどもみらい課職員
⑥	7月9日(木) 10:00~12:00	♡ ママの骨盤ケア 	健康運動実践指導者 笠原 知子
⑦	8月13日(木) 10:00~11:30	♡ 背中・胸・腕のマッサージ	健康こどもみらい課職員
⑧	8月27日(木) 10:00~12:00	♡ ママの骨盤ケア 	健康運動実践指導者 笠原 知子
3コース			
⑨	10月8日(木) 10:00~11:30	♡ 顔・足・お腹のマッサージ	健康こどもみらい課職員
⑩	10月22日(木) 10:00~12:00	♡ ママの骨盤ケア 	健康運動実践指導者 笠原 知子
⑪	11月5日(木) 10:00~11:30	♡ 背中・胸・腕のマッサージ	健康こどもみらい課職員
⑫	12月3日(木) 10:00~12:00	♡ ママの骨盤ケア 	健康運動実践指導者 笠原 知子
4コース			
⑬	1月14日(木) 10:00~12:00	♡ ママの骨盤ケア 	健康運動実践指導者 笠原 知子
⑭	1月28日(木) 10:00~11:30	♡ 顔・足・お腹のマッサージ	健康こどもみらい課職員
⑮	2月4日(木) 10:00~11:30	♡ 背中・胸・腕のマッサージ	健康こどもみらい課職員
⑯	2月25日(木) 10:00~12:00	♡ ママの骨盤ケア 	健康運動実践指導者 笠原 知子



マークが記載されている日にはランチが付きます。

ランチは栄養士が産後の体に必要な栄養バランスを考えた、特別メニューです！

※食物アレルギーがある場合は、申し込み時にお伝えください。