

# 骨盤スリムヨガ& ベビーマッサージ

赤ちゃんとの触れ合いや骨盤調整に特化したヨガで、ママの心も体もリフレッシュ♪  
ぐずった赤ちゃんはスタッフがみますので、ゆっくり参加できます。

時間 午前10時～11時45分  
(午前9時45分受付開始)

対象 生後2か月～ハイハイする前までの赤ちゃん和妈妈  
(長井市民限定)

申込 すくすく子育て応援アプリまたは電話(82-8009)

参加費

¥300

## 開催日程・会場(申込締切 3日前まで)

| 2025年     |        | 2026年                                    |                     |
|-----------|--------|------------------------------------------|---------------------|
| 6月11日(水)  | 保健センター | 1月14日(水)                                 | 長井市役所※<br>2階市民防災研修室 |
| 8月5日(火)   | 保健センター | 2月3日(火)                                  | 長井市役所※<br>2階市民防災研修室 |
| 9月24日(水)  | 保健センター | 3月25日(水)                                 | 長井市役所※<br>2階市民防災研修室 |
| 10月29日(水) | 保健センター | ※2階市民防災研修室へは<br>長井駅入口から入り左手の階段からお上がりください |                     |
| 11月20日(木) | 保健センター |                                          |                     |

## ＼参加者の感想／

産後の身体をほぐし、子どもと一緒に動けて良かったです。

自分と向き合う時間がとれて良かったです。

ゆっくり体を休める時間もあり、とてもよい時間でした。

子どもが泣いても見てくださる環境があり、嬉しかったです。

講師：母子保健コーディネーター(助産師・骨盤スリムヨガインストラクター)

#### <持ち物>

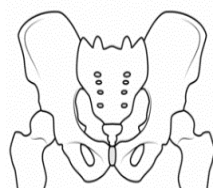
- ・母子手帳・バスタオル
- ・ママと赤ちゃんの飲み物
- ・オムツやミルク、着替え等

#### <服装>

- ・動きやすく、裾を踏まないような服装 ※デニム・スカート以外裸足で行います

### Q.なぜ産後の骨盤ケアが大切なのです？

骨盤のバランスが崩れると・・・



腰痛・頭痛・  
背中や肩の痛み  
むくみ・冷え・便秘・  
疲れやすい

○出産の際、赤ちゃんが無事に生まれてくるように、ホルモンの作用で骨盤は緩みます。産後は育児の姿勢習慣などにより骨盤は歪みやすくなります。

○骨盤や骨盤まわりの筋肉が正常な位置に戻らないと、尿漏れ・痔・子宮脱などの産後のトラブルに繋がったり、更年期の症状の重さにも影響することがあります。

#### <タイムスケジュール>

- 9:45 受付開始  
10:00～ベビーマッサージ  
(服の上から約 15 分)  
骨盤調整ヨガ  
(約 45 分)  
11:20 体重測定・育児相談 等  
11:45 閉会

### Q.骨盤スリムヨガって何をするの？

◎骨盤まわりの筋肉を  
ほぐす・整える・鍛える

◎自律神経を整える  
リラックス効果



◎骨盤を動かす・整える  
リンパ・血流を促す  
免疫力 UP

骨盤まわりの靭帯が  
緩んでいる産後1年以内が  
骨盤を整えるのに最適です

#### <その他>

- ・参加費 300 円には飲み物・お菓子代を含みます。  
※市民税非課税世帯または生活保護世帯に属する方は、参加費が免除されますので受付時に申し出てください。
- ・定員:6組(おひとり3回まで参加可)
- ・きょうだいの同伴:おおむね3歳まで同伴可。申し込みの際に事前にお知らせください。

#### 【お問い合わせ】

長井市役所健康スポーツ課  
母子保健担当  
Tel.0238-82-8009



←すくすく子育て応援アプリ内、  
“地域の子育て情報”より  
お進みください。

令和7年7月～