

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とママ
(長井市民限定)

申込 すぐすぐ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	6月11日（水） 8月5日（火） 9月24日（水） 10月29日（水） 11月20日（木）	2026年	1月14日（水） 2月3日（火） 3月25日（水）
会場：長井市保健センター			

＼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よかったです。

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）
裏面もご覧下さい

Q.なぜ産後の骨盤ケアが大切なの？

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。

<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

<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

骨盤まわりの靱帯が
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



←すぐすぐ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。