

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

## ＼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)

裏面もごらん下さい

#### <持ち物>

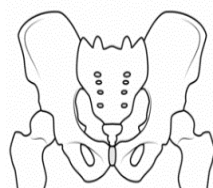
- ・母子手帳・バスタオル
- ・ママと赤ちゃんの飲み物
- ・オムツやミルク、着替え等

#### <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？

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。