

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対応しますので、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)

場所 長井市保健センター

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)

2026年	4月30日(木)	2026年	10月21日(水)
//	5月29日(金)	//	12月16日(水)
//	6月17日(水)	2027年	2月10日(水)
//	7月29日(水)	//	3月17日(水)
//	9月9日(水)		



＼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>

- ・母子健康手帳・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

<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

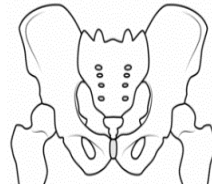
- ・きょうだいの同伴:おおむね3歳まで同伴可。電話予約の方は申込時に申し出てください。すくすく子育て応援アプリで申し込みの方は、アプリ内申し込みフォームに入力をお願いします。

【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

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

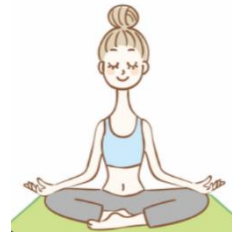
○出産の際、赤ちゃんが無事に生まれてくるように、ホルモンの作用で骨盤は緩みます。産後は育児の姿勢習慣などにより骨盤は歪みやすくなります。

○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。

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



←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。