

1月

子育てサロン「むじよか」

からだケアのおはなし

産後の身体のおはなしと自分のからだとの向き合い方について



開催日：令和7年1月17日（金）

開放時間：10:00～11:30

場所：宮之浦保健センター

利用料：50円（保険料含む）

対象：未就園児 ※予約は不要です。

あけましておめでとうございます
子育てサロン『むじよか』です
今年もよろしくおねがいします
屋久島町社会福祉協議会が運営、
民生委員の方々やボランティアの方々による、
お子さまの見守りもいたします
パパやママの癒しの場になればいいな。。



〇ママさんたちに知ってほしいからだのこと

〇産後、何年も経っている方でもできる、自分の身体と向き合いながらの簡単な運動とストレッチ



産後の身体ケア講座

ふるかわまりみ

講師：古川真理美先生

国家資格保有 作業療法士

〇産前産後のボディワーク

〇筋デザインドレナージュ

アロマコーディネーター etc.

4児のママ むじよかOG

※当日は動きやすい服装でおこしてください。
寝転がることもあるので気になる方は
バスタオルやヨガマットをご持参ください。

※その他 ミニお誕生会や楽しいえほん、
赤ちゃんもママも楽しめる手遊びうたなど…
お楽しみに☆



たのしいクリスマス会♪
みんなニコニコたのしかったね！！



問い合わせ先 屋久島町社会福祉協議会

屋久島徳洲会病院横

〒891-4205 屋久島町宮之浦 2467-19

電話番号 (0997)-42-2711

