子育てサロン「むじょか」

1月

## 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

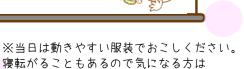
利用料:50円(保険料含む)

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『むじょか』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。。。

○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 古川真理美先生

国家資格保有 作業療法士

○産前産後のボディワーク

○筋デザインドレナージュ アロマコーディネータ<del>ー</del> etc.

4 児のママ むじょか OG

※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☆



バスタオルやヨガマットをご持参ください。

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

