

ままふわり

～産後のお母さんを応援します～

ままふわりに来ておっぱいのこと、赤ちゃんのこと、気になることをゆっくりと助産師・保健師・栄養士・保育士等とお話ししてみませんか？
整体やヨガなど、からだを整えるメニューもご用意しておりましたので、どうぞ気軽にいらしてください！

場所

陸前高田市
保健福祉総合センター
(高田町字太田511)

利用料金 無料

(昼食ご希望の方は
実費相当の900円を
ご負担いただきます)

PayPay
利用可!



定員

各日程
最大4名

利用時間

① 10～14時
② 10～12時
①、②のどちらか
希望する時間帯♪

★利用できる方★

陸前高田市に住所のある1歳未満の赤ちゃんとそのお母さん、どなたでもご利用可能です！

※赤ちゃんの兄弟も一緒に利用を希望される場合は事前に保健課までご連絡ください。

からだを整えるプログラム

日程	内容	申込期間	日程	内容	申込期間
令和6年 4月17日(水)	整体	～4/12	10月23日(水)	整体	10/9～16
5月22日(水)	ヨガ	5/8～15	11月20日(水)	ヨガ	11/6～13
6月26日(水)	整体	6/12～19	12月11日(水)	整体	11/27～12/4
7月17日(水)	ヨガ	7/3～10	令和7年 1月22日(水)	ヨガ	1/8～15
8月28日(水)	整体	8/14～21	2月26日(水)	整体	2/12～19
9月11日(水)	ヨガ	8/28～9/4	3月19日(水)	ヨガ	3/5～19



〈申し込み方法・お問い合わせ先〉

申込みは、各申込期間内に電話または下記のQRコードより受け付けます。その後、利用希望日の2日前までに利用の可否をメールまたは電話にてご連絡します。申込者多数の場合は、抽選となります（新規の方優先）。

陸前高田市福祉部保健課保健係
0192-54-2111 (内線232)
TEL (平日8:30～17:15)

右記のQRコードから
お申込みできます！



1日の流れ

※随時、専門職のスタッフに
授乳量測定・乳房ケア・
育児相談等ができます🌸

- 9:45 受付
10:00 母の体調チェック、児の計測
10:30 からだを整えるプログラム(※裏面参照)
～11:30

-----午前のみ利用の方は終了-----

- 12:00 昼食
(お弁当申込者に900円で「りくカフェの健康ランチメニュー」を提供)
13:00 ゆったりタイム
14:00 終了

持ち物

- ・母子手帳
- ・お弁当代
(希望する方)
- ・普段のお出かけグッズ
(・抱っこひも)



PayPay
利用可!

施設に準備してあるもの

- ・お昼寝マット
- ・バスタオル
- ・ミルク用のお湯

抱っこひもの使い方を確認したい
場合は、おうちで使っているものを
ご持参ください♪



先生紹介

☆整体☆
りす整体院 院長
高橋 勇 先生

1964年 陸前高田市生まれ。
仙台と陸前高田市の2か所を拠
点に活動。
サロンでの整体の他、訪問や健
康教室講師等、活動は多岐にわ
たります。

☆ヨガ☆
AI YOGA ヨガインストラクター
吉田 あい 先生

陸前高田を中心にヨガ教室、
ヨガクラスを開催。
腰痛改善ヨガや骨盤調整ヨガ、デ
トックスヨガ、ママと子供のヨガ、マタ
ニティヨガなどたくさんの手法で皆
様をサポートしています。

