

産後の身体を
整えたい！
リフレッシュしたい！

ままふわり

～産後のお母さんを応援します～

子育て中のママ達と
話したい♪

産後の身体を癒やしたり、育児で疲れた心をリフレッシュしませんか？
4種類のメニューをご用意していますので、好みのものを選んでください！
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・保育士等とお話する時間もありますので、気軽にいらしてください♪



対象者

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

※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。

定員

各日程
最大4名

参加費

無料

場所

陸前高田市保健福祉総合センター
(高田町字太田511)

持ち物

母子健康手帳、普段のお出かけ
グッズ(抱っこひも)

☆お昼寝マット・ミルク用のお湯
は会場に準備してあります。

お弁当注文

りくカフェの減塩・バランス食弁当
を注文できます。

お弁当代は自己負担となります。

注文は5月実施分からスタート！

お弁当代：900円

支払方法：現金 or PayPay



参加者特典

体験チケットで400円引き(当日配布)

※2個目以降から900円

☆整体☆
りす整体院 院長
高橋 勇 氏



1人ずつ15分程度の整体を
受けられます。凝り固まっているこ
ろや痛いところなど、個別に合わせ
施術します。

☆ヨガ☆
AI YOGA
ヨガインストラクター
吉田 あい 氏



ママ全員でヨガを実施します。
初心者向けの、産後の骨盤ケアがで
きるヨガを体験できます。(1時間)

メニュー紹介

☆ハンドケア☆
きらりんきっず

伊藤 昌子 氏
村上 千佳 氏



1人ずつ15分程度のハンドケアを受
けられます。アロマの香りのするオイ
ルを使用してマッサージを行います。

☆ランチ会☆
りくカフェ 管理栄養士
菅野 香澄 氏



赤ちゃんをスタッフに預けて、ママ同士
でゆっくりランチをしましょう。栄養士
のミニ講話もあります。食後のハーブ
ティーもお楽しみに♪

※ 申し込み時に、りくカフェのお弁当をご注文ください。

メニュー&日程表



	日にち	メニュー	申込期間		日にち	メニュー	申込期間
R7	23日(水)	整体	~4/18	10月	15日(水)	整体	10/2~10/8
4月	30日(水)	ハンドケア	~4/23		29日(水)	ランチ会	10/16~10/22
5月	14日(水)	整体	5/1~5/7	11月	5日(水)	整体	10/23~10/29
	28日(水)	ヨガ	5/15~5/21		19日(水)	ヨガ	11/6~11/12
6月	11日(水)	整体	5/29~6/4	12月	10日(水)	整体	11/27~12/3
	25日(水)	ランチ会	6/12~6/18		24日(水)	ハンドケア	12/11~12/17
7月	2日(水)	整体	6/19~6/25	R8	21日(水)	整体	1/8~1/14
	9日(水)	ヨガ	6/26~7/2	1月	28日(水)	ヨガ	1/15~1/21
8月	6日(水)	整体	7/24~7/30	2月	4日(水)	整体	1/22~1/28
	20日(水)	ヨガ	8/7~8/13		25日(水)	ランチ会	2/12~2/18
9月	10日(水)	ハンドケア	8/28~9/3	3月	4日(水)	ヨガ	2/19~2/25
	17日(水)	整体	9/4~9/10		18日(水)	整体	3/5~3/11

当日の流れ

開始時間が
違うよ☆



<整体・ヨガ・ハンドケア>

9:45 受付
10:00 母の体調チェック
児の計測
10:30 各メニュー
~11:30
12:00 終了

<ランチ会>

10:45 受付
11:00 母の体調チェック
児の計測
11:30 ランチ会
~12:30
13:00 終了

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◎

<申し込み方法>

- 各申し込み期間内に、電話又は下記のQRコードより申し込みください。
- 申し込み者には、利用希望日の2日前までに利用の可否をメール又は電話にてご連絡します。 ※ 申し込み多数の場合は、抽選（新規の方優先）となります。

<問い合わせ先>

陸前高田市福祉部保健課 母子保健係
0192-54-2111(内線231)
(平日8:30~17:15)

申し込みはこちら ▶

