

ままふわり

～産後のお母さんを応援します～

産後の身体を整えたい！

リフレッシュしたい！



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、お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。

お弁当代：900円

支払方法：現金のみ

・ボリューム満点



参加者特典

体験チケットで**400円引き**

※ 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。凝り固まっているところ
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。

5月スタート!!

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
R8 5月	13日(水)	整体	4/30~5/6	10月	28日(水)	整体	10/15~10/21
	27日(水)	ヨガ	5/14~5/20	11月	4日(水)	整体	10/22~10/28
6月	3日(水)	整体	5/21~5/27	12月	9日(水)	ヨガ	11/26~12/2
	10日(水)	ランチ会	5/28~6/3	R9 1月	20日(水)	整体	1/7~1/13
7月	8日(水)	整体	6/25~7/1		27日(水)	ハンドケア	1/14~1/20
	15日(水)	整体	7/2~7/8	2月	10日(水)	整体	1/28~2/3
8月	5日(水)	整体	7/23~7/29		17日(水)	ランチ会	2/4~2/10
	26日(水)	ハンドケア	8/13~8/19	3月	10日(水)	ヨガ	2/25~3/3
9月	2日(水)	整体	8/20~8/26				
	30日(水)	ヨガ	9/17~9/23				

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、電話又は下記の二次元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
TEL 0192-54-2111 (内線231)
(平日8:30~17:15)

申し込みはこちら ▶

