



【令和6年度】産後ママのためのリラックス教室



出産後のママは日々の子育てに追われ、ママ自身の健康に目を向けることは少ないと思いますが、この機会にぜひ、ご自身の健康づくりを始めてみませんか？心も体ものびのび、リラックスしましょう！

※教室の参加はママのみとなるため、お子さんを預けられない場合は申し込み時にご相談ください。

日程	申し込み期限
5月13日(月)	4月26日(金)
8月19日(月)	8月5日(月)
11月11日(月)	10月28日(月)
令和7年3月3日(月)	令和7年2月17日(月)



会 場：健康プラザ

時 間：前半グループ 午前 9時45分～10時25分
後半グループ 午前 10時50分～11時30分

対 象：町内在住で1歳未満のお子さんがあるママ
※定員は各グループ5名 応募者多数の場合は抽選(初めの方優先)

講 師：大瀧あさみ先生(ピラティスインストラクター)

内 容：骨盤体操、ストレッチやリラクゼーション

申込みと問い合わせ：申し込み期限までに愛川町健康推進課へ

TEL 046-285-2111 (内線) 3344

参加無料です！



©愛川町

参加者からは「ゆっくりリラックスできました。」「簡単なストレッチなので子どもとあいている時間を使って実践したい」等の声が聞かれています✿✿