

リフレッシュママ

産後の育児に奮闘するママにお勧めしたいイベントです。「ゆったり自分のからだ向き合いたい」「ママ友をつくりたい」「仲良くなったママ友ともう一度参加したい」そんなママたちを待っています。どうぞお気軽にご参加ください♡

*日時・申込：裏面をご覧ください

*対象者：**出産後2ヵ月～1年までの母親とその子ども**（定員は各回6組まで）

※ 対象期間中は「**何度でも利用可能**」

令和6年度のリフレッシュママにご参加いただいた方も参加OKです！

※ 上のお子さんの託児についてはご相談ください。

*場所：いきいきプラザ2階

香りのおみやげ付



*利用者負担：**1回500円**（アロマコースのみ有料。骨盤ケアは無料。）

*スケジュール（アロマコースでは香りを用います。苦手な方は骨盤ケアにご参加ください。）

	内 容
13:30	集合
13:45	自己紹介 アロマケア or 骨盤ケア
14:45	のんびりティータイム
15:30	帰宅（ご希望の方はお子さんの身体測定を行います）

お子さんは託児します



*各回のテーマ

骨盤ケア	テーマ
第1回	骨盤と骨盤底筋(尿漏れを予防)
第2回	ゼロになった腹筋を作ろう(便秘と腰痛改善)
第3回	骨盤と自律神経(心身のコントロールはある程度自分でできる!)
第4回	産後の体重変化(体の仕組みを知ろう!あなたの体は食と運動の履歴)
第5回	むくみと疲労感を減らそう(セルフリンパマッサージ)
第6回	姿勢があなたの将来を決める(背骨、肩甲骨、骨盤の位置を知ろう)



* 各回のテーマ

アロマ	テーマ
第1回	ヘッドケア（抜け毛予防）でセルフケア
第2回	足のむくみを和らげ、だるさを解消するセルフケア
第3回	自律神経を整えて暑い夏を快適に過ごすためのセルフケア
第4回	太りにくい身体をつくるセルフケア
第5回	身体を温めて、免疫力を高めるためのセルフケア
第6回	花粉症や風邪予防のためのアロマ



* 開催予定日

申し込み締め切り

各回開催日の
1週間前まで

	アロマ開催日	骨盤ケア開催日
第1回	令和7年 4月17日(木)	令和7年 5月22日(木)
第2回	6月26日(木)	7月17日(木)
第3回	8月28日(木)	9月11日(木)
第4回	10月23日(木)	11月27日(木)
第5回	12月18日(木)	令和8年 1月29日(木)
第6回	令和8年 2月26日(木)	3月12日(木)

* お申し込み方法

- ① 電話（健康づくり課 0557-86-6293 平日 8時30分～17時15分）
- ② 申し込みフォーム 



* 注意点

- ・ キャンセルの場合、開催日の「前日まで」にご連絡ください。
- ・ 開催日が変更、中止となる可能性もあります。ご了承ください。
- ・ 応募者多数の場合、抽選もしくは初めて利用される方を優先させていただきます。

今までの
リフレッシュママの様子



【お問い合わせ】

熱海市役所 健康づくり課

電話：0557-86-6293

平日 8時30分～17時15分