

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
2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