

11月のおたより



一段と日が暮れが早くなり、季節の変わりめを感じます。体調を崩しやすい季節なので体に気をつけてお過ごしください。日中は散歩や公園に行きやすい気候になってきましたね♪支援センターにも遊びに来てください(^^)



日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3 文化の日	4
5	6	7	8	9	10 産後ママケア	11
12	13	14 ベビーマッサージ	15	16	17 ママトシ	18
19	20	21	22	23 勤労感謝の日	24	25
26	27	28	29	30 午後閉所 職員研修の為		

10月の様子



イベントの様子(^^)



産後のからだを知る

これって私だけ？

今できることを知る

産後ママのための

セルフケア講座

セルフチェックしてみよう

11/10



場所：伊江村子育て支援センター
対象：産後の何かしらの不調を改善したい方
持ち物：お飲み物、赤ちゃんのお世話セット
人数：3組限定（事前予約制）

午前10時～11時半



わたしが講師です！

講師プロフィール

- ・理学療法士（経験年数20年以上）伊江村立診療所勤務
 - ・産前産後骨盤理学療法Ⅱ修了、産トレーナー、体軸ベビー講師
- ☆からだの専門家として、正しい知識の提供と土台作りのお手伝いをします

産後ママケア

11月17日（金）
10：00～11：30
支援センター

予約制
1組

〔講師：山上 春奈さん〕

ママのためのリラクゼーション
タイム全身を整えて心身ともに
リラックス！

メニュー

- ほぐし〔肩、背中、腰〕
- ストレッチ
- ストレッチボール
- ヘッドケア



ベビーマッサージ



講師
金城いつきさん

11月14日（火）

各3組予約制

- ① AM 10：00～AM 11：45（集合AM 9：45）
- ② PM 1：00～PM 3：00（集合PM 1：20）

対象

生後2ヵ月～歩行前（10ヵ月くらいまで）
プレママ（妊婦さん）パパの参加も大歓迎！！
注意：予防接種48時間は参加をお控えください。
初めて参加する親子を優先とします。

持ち物 バスタオル、親子水分補給できるもの
参加費 オイル代100円

入室前の検温、手指消毒にご協力ください。
以下に該当される方のご利用をお控え頂くようお願いいたします。
○発熱（37.5℃以上）咳、鼻水など風邪症状などがある方（家族も含む）
※利用条件の変更やイベントが延期又は中止になる場合もあります。
ご不明な点はお気軽にお問い合わせください。

お問い合わせ（0980-49-3070）



WEB予約（QRコード）