

令和7年度
伊豆の国市 産後ケア

ママのための癒し空間

時間内なら予約なしで出入り自由♪
予約不要

Moms Salon

プロによる多彩なブースで Mama&baby をお出迎え!!
セラピストや運動の専門家によるケアで癒されてみませんか

からだの巡り、整えませんか
スキンシップ&ボディケア

産後のいまこそ!
骨盤ケア

5/27 (火) 6/30 (月) 8/21 (木)
10/24 (金) 11/28 (金) 2/24 (火)

4/21 (月) 7/31 (木) 9/29 (月)
12/15 (月) 1/26 (月) 3/16 (月)

対象 1か月児健診を終えたベビーとママ(1歳までの親子)※市民のみ
開催時間 9:30~11:00 時間内なら予約なしで出入り自由♪
場所 葦山福祉・保健センター(四日町302-1)
問合せ 055-949-6820 健康づくり課 母子保健係

令和7年度

Mama&babyのための
**スキンシップ&ボディケア
骨盤ケア**

こんなママにおすすめ…
自分のからだのケアをしたい
からだを動かすことが好き
親子のふれあい体操や骨盤ケアを通じて
ママのからだもケアしよう
おしゃべりしながら自分のペースで行えます

私が担当します

現在保育士でもある
子ども身体運動発達指導士
理学療法士

育児で疲れた体を癒す
**ハンドマッサージ
ヘッドマッサージ**

こんなママにおすすめ…
少しの時間でもリラックスしたい
静かな空間で癒されたい
ひとりの時間でリフレッシュしたい

私が担当します

※定員あり、通算3回まで

セラピスト

お参加者の声♪
マッサージをしても
らえて、とてもスッキ
リしました!!

みんなでしゃべり
Moms トークルーム

こんなママにおすすめ…
ベビーのお世話、これでいい?
使ってたベビーグッズって?
育児あるあるをみんなでシェア!
おすすめの絵本や読み聞かせ
のコツもお伝えします

私が担当します

助産師 保育士 保健師
図書館司書
本希望の方は、身体測定、授乳相談や育児相談も行えます

時間内なら予約なしで出入り自由♪
予約不要

お参加者の声♪
人気の空間なの
も、納得です!!

お参加者の声♪
ここで友達だちに
なったママ数人いて、
今後集まって遊び
にいきます

ママのための癒し空間
Moms Salon

当日の状況により、内容が変更になる場合があります

令和7年度