

令和 8 年度

# ママのリフレッシュ教室

町では、産前・産後から子育て中のお母さんを対象に、妊娠・出産に伴う骨盤の歪みや腰痛等の症状を和らげる効果がある体操(ハタヨガ)と、今年度は笑う健康体操(笑いヨガ)を加え、ママの育児を応援します。

慣れない育児の疲れをとりたい方、身体を整えて気分をリフレッシュしたい方、育児が少し落ち着いて空き時間を満喫したい方など、ぜひお気軽にご参加ください☆

1 日 程 全12回 **(要予約)**

4月 27 日(月)	10月 19 日(月)
★5月 11 日(月)	11月 9 日(月)
6月 15 日(月)	12月 14 日(月)
7月 6 日(月)	令和 9 年 1 月 19 日(月)
8月 31 日(月)	★2月 16 日(月)
★9月 7 日(月)	3月 16 日(月)

★の回(全3回)は笑いヨガを実施します

2 時 間 受付 10:15~10:30  
実施 10:30~12:00

3 会 場 **小野町児童館 キラッと☆あひ**

4 費 用 参加費無料

5 持ち物 上履き・タオル・飲み物・ジャージのような動きやすい服装  
(お子さんがご一緒の方はお子さんの必要品をお持ちください)

6 その他 お子さんの見守りは、保健師・子育てサポーター等が行いますので  
お気軽に参加ください。

※妊娠中の方が出来ない運動も一部ありますので受付時に必ず申し出てください。

【予約・問い合わせ先】子育て支援課 72-2212

