

いわての子みんなでつくる大きなゆりかご

プレママ・ママ向け

リフレッシュ and ボディケア講座

2026. 3. 4 (水)
10:00~11:00



出産・育児・日々の忙しさで、気づかぬうちに負担がかかりやすい骨盤まわり。女性の健康を支える「インナーマッスル」にやさしくアプローチし、姿勢、呼吸、日常動作を整えることで、無理なくケアできる方法を学びましょう。



講師
豊田 舞子（とよだまいこ）氏

小児科や産婦人科での勤務経験をもつ理学療法士。
2025年、オガールエリアに女性のためのリラクゼーション＆ボディケアサロン『sitoa(シトア)』を
オープン。オイルトリートメントやボディワークを通して“日々忙しく過ごす女性が心と身体を
リセットできる場所”を提供している。

場 所 子育て応援センターしわっせ
こどもの家スペース

対 象 妊婦さん（妊娠8ヶ月頃までの方）
就学前のお子さんをもつお母さん

内 容 インナーマッスルに関するお話
ボディケアの実践

予約制 10組（先着順）
※託児スタッフがおります。

持ちもの 飲み物
※動きやすい服装でご参加ください

お申込み・お問い合わせ 紫波町子育て応援センターしわっせ
☎019-671-2200

