

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、気づかない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『sitoea(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カ月頃までの方）
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



SHIWASSE_2526