

参加無料

パパのためのベビーマッサージ



ママのための産後のいたわりヨガ

令和7年 9月28日 (日) 10:00~12:00  
(受付開始 9:45)

勤労者女性会館しなのき トレーニングルーム (地階)  
(大字鶴賀西鶴賀町1481-1)

講師

ベビーマッサージ 曾我めぐみさん (保健師、チャイルドボディワークセラピスト)  
ヨガ A k i さん (RYT200、骨盤ヨガ、経絡YOGA、整体ヨガ各認定指導者他)

対象

市内在住、在勤の親子12組 (先着順)  
◎パパ・ママ・お子さんの3人1組でお申し込みください  
◎お子さんは、2ヵ月~1歳未満

託児

1歳~就学前までのベビーマッサージに参加しないお子さん  
(無料/要事前申込/定員あり) ※申込締切9月20日(土)

パパは、ベビーマッサージをマスターして、お子さんとの距離をぐっと縮めましょう！  
ママは、お子さんをパパに託して、産後の身体のケアのひとつときを！

※ 産後のヨガは、自然分娩の場合は産後1ヵ月以降、帝王切開の場合は2ヵ月以降が目安といわれています。  
個人差がありますので、主治医と相談の上、無理のない範囲でご参加ください。

【申し込み・問い合わせ】



長野市男女共同参画センター (指定管理者：協同組合長野シーアイ開発センター)

〒380-0814

長野市大字鶴賀西鶴賀町1481-1  
勤労者女性会館しなのき内

tel. 026-237-8303  
fax. 026-237-3315

## 持ち物

|                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ママ（運動のできる服装で）</b><br><input type="checkbox"/> ヨガマット<br><input type="checkbox"/> 汗拭きタオル<br><input type="checkbox"/> 飲み物<br><input type="checkbox"/> マスク（任意）                                                                       | <b>パパ（運動のできる服装で）</b><br><input type="checkbox"/> 汗拭きタオル<br><input type="checkbox"/> 飲み物<br><input type="checkbox"/> マスク（任意） |
| <b>お子さん（ベビーマッサージ・託児共）</b><br><input type="checkbox"/> 飲み物 <input type="checkbox"/> 汗拭きタオル <input type="checkbox"/> バスタオル <input type="checkbox"/> 着替え<br><input type="checkbox"/> オムツ・おしり拭き・ビニール袋 <input type="checkbox"/> その他必要なもの |                                                                                                                             |

## 会 場 勤労者女性会館しなのき

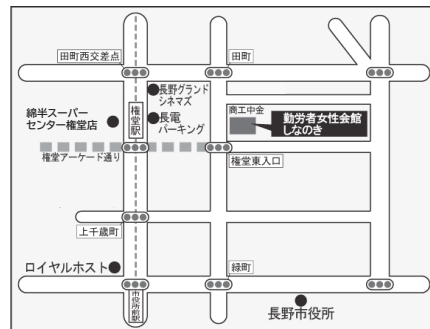
〒380-0814

長野市大字鶴賀西鶴賀町1481-1

tel. 026-237-8300

●JR長野駅よりバス 権堂下徒歩2分

●長野電鉄 権堂駅下車徒歩2分



※ 会場に駐車場はありません。公共交通機関や有料駐車場をご利用ください。

※ 長電権堂パーキングをご利用の方には、200円分の駐車補助券を差し上げます。駐車券をご提示ください。

## 申込方法

男女共同参画センターの窓口のほか、電話（237-8303）、ファクス、Web申込フォームにて受け付けています。



Web申込はこちらから →

9/28 パパのためのベビーマッサージ＆ママのための産後のいたわりヨガ  
ファクス申込書

ファクス：026-237-3315

長野市男女共同参画センター 宛

|                                   |                                             |                       |
|-----------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------|
| お名前                               | 父                                           | 年齢： 歳代                |
|                                   | 母                                           | 年齢： 歳代                |
|                                   | 子                                           | 性別：男・女 月齢： カ月（9/28時点） |
| 電話番号                              | ファクス受理後の確認の連絡<br>要 ・ 不要                     |                       |
| ご住所                               | 〒 ー                                         |                       |
|                                   | <長野市外にお住まいの方はこちらもご記入ください><br>勤務先の地区名 長野市（ ） |                       |
| 託児の希望<br>（ベビーマッサージに<br>参加しないお子さん） | なし ・ あり（ 人）                                 |                       |
|                                   | <託児のお子さんのお名前・性別・年齢（9/28時点）>                 |                       |

※ お申し込みいただいた情報は、当イベント以外の目的で使用することはありません。