

# 骨 盤 体 操 教 室

出産後の骨盤のゆがみを矯正し、妊娠前の体に戻すための運動やストレッチをする教室です。ママ同士の交流や、心身のケア、リフレッシュのためにぜひご参加ください。

※生まれたお子さんを見ながら参加していただく事も可能です。託児はありません。



## ■日程

開催日時	申込受付期間	対象の出産月
令和6年 5月13日(月)	令和6年 4月1日(月)～ 5月6日(月)	令和5年10月～令和6年2月
6月24日(月)	5月7日(火)～ 6月17日(月)	令和5年11月～令和6年3月
8月26日(月)	7月1日(月)～ 8月19日(月)	令和6年1月～令和6年5月
10月21日(月)	9月1日(日)～ 10月14日(月)	令和6年3月～令和6年7月
12月16日(月)	11月1日(金)～ 12月9日(月)	令和6年5月～令和6年9月
令和7年 2月17日(月)	令和7年 1月1日(水)～ 2月10日(月)	令和6年7月～令和6年11月

■時間 午前10時～11時(午前9時45分受付開始)

■場所 たつの町保健福祉センター2階 健康教育室

■対象者 町内に住民票がある産後3～7か月頃のお母さん

## ■定員

8名(先着順)

お申し込みは裏面の「電子申請の方法について」をご確認いただき、申込受付期間内に電子申請にてお願いいたします。

参加決定の可否については、後日メールにて連絡させていただきます。産後3～7ヶ月の間であれば複数回参加していただくことも可能ですが、応募多数の場合は初めての方を優先させていただきます。



■参加費 無料

■持ち物 ・床に敷くもの(バスタオル、ヨガマットなど) ・飲み物

■講師 町立辰野病院 理学療法士

## ■参加に制限がある方について

以下に該当する方は、必ず主治医または産婦人科医にご相談いただき、許可を受けてからお申し込みください。

- ・持病をお持ちで運動に制限のある方(心臓病、糖尿病など)
- ・帝王切開を行った方
- ・運動することに不安のある方



お問い合わせ先

辰野町役場 子育て応援課 母子保健係

電話 0266-41-1111(内線2186)

# 電子申請の方法について

申し込みには、ながの電子申請サービスを利用しています。電子申請はLGWAN回線を利用しており、高度なセキュリティを維持した行政専用のネットワークです。

申請手順は以下のとおりです。

※表面の「申込受付期間」を必ずご確認ください、受付期間内にお申し込みいただくようお願いいたします。

- QRコードを読み込むか、URLからインターネットにアクセスして、画面の指示に従いログイン等を行ってください。
  - 「利用者登録をせずに申し込む方はこちら」…利用者登録をしなくても申請可能です。
  - 「既に利用者登録がお済みの方」…過去に利用者登録をしたことがある（電子申請システムの利用者IDがある）場合は、IDとパスワードでログインします。
  - 内容を確認いただき、「同意する」を押してください。
  - それぞれの項目に入力してください。必須項目は必ず入力してください。
  - 利用環境（OS、Webブラウザ）により正常に動作しない場合があります。その場合はお手数ですが、お電話いただくか、メール（[kosodate-b@town.tatsuno.lg.jp](mailto:kosodate-b@town.tatsuno.lg.jp)宛まで）でご連絡ください。
  - それぞれの項目に入力したら送信してください。入力漏れがあると送信できません。
  - 申請すると、「受理完了通知メール」が自動メールで送信されます。
- 迷惑メール対策などでメール設定してある場合、メールが受信できない場合があります。その場合は、[town-tatsuno-nagano@apply.e-tumo.jp](mailto:town-tatsuno-nagano@apply.e-tumo.jp) を受信できるように設定してください。

## 申請方法

- 申請は電子申請です。
- 電子申請はLGWAN回線を利用しており、高度なセキュリティを維持した行政専用のネットワークです。
- 下記のアドレス又はQRコードからお申し込みください。

[https://apply.e-tumo.jp/town-tatsuno-nagano-u/offer/offerList\\_detail?tempSeq=41330](https://apply.e-tumo.jp/town-tatsuno-nagano-u/offer/offerList_detail?tempSeq=41330)

