

# 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。

## ■日程

開催日時	申込受付期間	対象の出産月
令和7年 4月21日(月)	令和7年 3月3日(月)～3月31日(月)	令和6年9月～令和7年1月
6月16日(月)	4月28日(月)～5月26日(月)	令和6年11月～令和7年3月
8月25日(月)	7月7日(月)～8月4日(月)	令和7年1月～令和7年5月
10月20日(月)	9月1日(月)～9月29日(月)	令和7年3月～令和7年7月
12月8日(月)	10月20日(月)～11月17日(月)	令和7年5月～令和7年9月
令和8年 2月16日(月)	12月29日(月)～令和8年 1月26日(月)	令和7年7月～令和7年11月

■時間 午前10時～11時(午前9時45分受付開始)

■場所 辰野町民会館 2階 大会議室

■講師 町立辰野病院 理学療法士

■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)

裏面をご確認の上、電子申請にて申込受付期間内にお申し込みください。  
参加決定の可否については、後日メールまたは通知にて連絡させていただきます。  
産後3～7ヶ月頃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。



■お子さんについて

生まれたお子さんを見ながら参加可能です。  
別室での託児もご利用できます。(※要申込)

■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  
○当日は動きやすい服装でお越しください。

<託児を利用される方>

○託児おたずね票 ○託児用のバスタオル2枚 ○お子さんのお気に入りのおもちゃ1つ  
○その他お子さんに必要なもの(おむつ、おしりふき、ビニール袋等)

※持ち物には必ずお名前の記入をお願いいたします。

■その他

・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

・託児の際、基本的にはミルクの対応はできませんので、できるだけ授乳(ミルク)を済ませてからお越しください。

・お子さんや参加者の方に風邪症状等体調不良がある場合は、参加をご遠慮ください。

・お子さんが体調不良の場合は、託児はご利用できません。



お問い合わせ先：辰野町役場 子育て応援課  
電話：0266-41-1111

# 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)

