

産後ママのための 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。

●こんな効果があります

妊娠・出産によって起こる骨盤のゆがみや筋肉の損傷は、産後の姿勢の乱れを引き起こす要因となります。産後の姿勢不良によって、腰痛や肩こりなどの症状が出やすくなります。
骨盤体操教室では、骨盤周りの筋肉を鍛える運動や、いい姿勢になるための体づくりを行い、体の不調の改善・防止を目指します。

■日程

開催日時	申込受付期間	対象の出産月
令和8年 4月20日(月)	3月2日(月) ~ 3月30日(月)	令和7年9月~令和8年1月
6月15日(月)	4月27日(月) ~ 5月25日(月)	令和7年11月~令和8年3月
8月24日(月)	7月6日(月) ~ 8月3日(月)	令和8年1月~令和8年5月
10月19日(月)	8月31日(月) ~ 9月28日(月)	令和8年3月~令和8年7月
12月21日(月)	11月2日(月) ~ 11月30日(月)	令和8年5月~令和8年9月
令和9年 2月15日(月)	12月28日(月) ~ 令和9年 1月25日(月)	令和8年7月~令和8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
○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

- ・持病をお持ちで運動に制限があり、参加に不安のある方は主治医へご相談ください。
- ・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 とも家庭センター
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-k@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を受信できるように設定してください。

<p>申請方法</p>	<p>・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</p> 
-------------	--