

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8年10月18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10月11日（日）

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

ママ（運動のできる服装で）

- ☐ ヨガマット
- ☐ 汗拭きタオル
- ☐ 飲み物
- ☐ マスク（任意）

パパ（運動のできる服装で）

- ☐ 汗拭きタオル
- ☐ 飲み物
- ☐ マスク（任意）

お子さん（ベビーマッサージ・託児共）

- ☐ 飲み物
- ☐ 汗拭きタオル
- ☐ バスタオル
- ☐ 着替え
- ☐ オムツ・おしり拭き・ビニール袋
- ☐ その他必要なもの

会場 勤労者女性会館しなのき

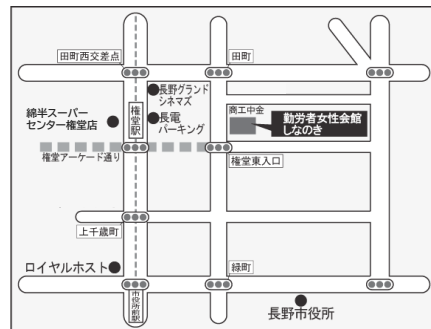
〒380-0814

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 →

10/18 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（10/18時点）
電話番号	ファクス受理後の確認の連絡 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> 勤務先の地区名 長野市（ ）	
託児の希望 （ベビーマッサージに 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（10/18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。