

## 腰痛にならない抱っこ紐講座～骨盤エクササイズ付き～



産前産後の女性のカラダ作りの専門家が伝える  
ママと赤ちゃんの身体にやさしい抱っこ紐の使い方

【姿勢】抱っこ時の正しい姿勢とは？

妊娠期からの姿勢では腰痛を引き起こします。

産後は姿勢の改善から！

【発達】抱っこ時の姿勢は赤ちゃんの発達にも影響が！

赤ちゃんの大きさ、発達に合わせた抱っことは？

【肩こり腰痛対策】日頃の動作の確認と簡単エクササイズで  
肩こり腰痛とサヨウナラ！

育児をラクにするには自分の身体から！

# 10月5日(金)午前10時30分～12時30分

会 場：山形市男女共同参画センター「ファーラ」5階 視聴覚室  
(山形市城西町2-2-22)

講 師：NPO 法人 美えな塾代表理事 片山 やよい 氏

対 象：山形市・天童市・上山市・山辺町・中山町在住、  
山形市在勤・在学の子育て中のママ・パパと赤ちゃん 先着15組  
1歳未満の赤ちゃんも一緒に参加できます。

持ち物：抱っこ紐（おんぶ紐）、ヨガマットまたは大きめのバスタオル、  
水分補給用の飲み物、赤ちゃんのための敷物、赤ちゃんに必要な物一式、  
動きやすい格好で（ジーンズ・スカート不可）

託 児：無料、先着順、要予約（1歳以上就学前のお子さん）◆山形市以外の方は、ご相談ください。  
9月25日（火）までお申込下さい。

申込み：山形市男女共同参画センター「ファーラ」 023-645-8077  
(祝日を除く毎日9:00～17:00)  
山形市城西町2-2-22

実施団体・問合せ：やまがた美えな 太田めぐみ 090-7659-7817  
[meguming.o0627@gmail.com](mailto:meguming.o0627@gmail.com)

ファーラは、山形市が運営している公的施設です。広報やまがたや山形市ホームページに各種事業を  
随時掲載しています。また、個人情報適切に管理し、当該事業の業務以外には使用しません。