妊産婦子育て講座

ママのための骨盤ケア



間 子育て世代包括支援センターはぐ♡Hug ⑧⑨番窓口 IE 65-3008

産後に感じる『腰痛』『身体のゆがみ』などに対し、自宅で実践できる運動や、正しい姿勢の講座を開催します。実際に身体を動かし、心も身体もリフレッシュしましょう!

●日 時: **10月7日**月 10時~11時30分頃

●場 所:保健センター(役場1階)

●**講 師**:宮﨑 翠 先生(翠助産院 院長 助産師)

●対象者: おおむね産後1年までの産婦さん

妊婦さん (産後のための予習をしよう!)

●申 込:10月1日必までに電話でお申込みください

●その他:動きやすい服装でお越しください

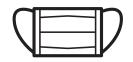




感染予防を日常に

~感染予防を心がけ体調を整えましょう~





新型コロナウイルス感染症や、手足口病等流行性の感染症が増加傾向にあります。高齢者や、基礎疾患のある方が感染すれば、重症化リスクも高まります。基本的な感染対策を心がけ、自分や周囲への感染を防ぎましょう。



- ① 手洗い・手指消毒をこまめにしましょう。
- ② こまめな換気をしましょう。
- ③ 可能な限り、マスク着用などの咳エチケットを。
- ④ 体調不良の時は、無理をせず早めに医療機関に受診しましょう。

湯浅町公式アプリ 登場!

WUASAPORT ゆあさポート

ゆあさポートで『いつでも』『どこでも』 防災情報を確認できます!







二次元コードを読み取って今すぐダウンロード!

間 総務課 地域防災係 ⑯番窓口 TEL64-1108



▲ andoroid



▲ ios



▲ガラケー