

# ママのための骨盤ケア

参加費  
無料

定員/10組程度

問 子育て世代包括支援センターはぐ♡Hug (8)9番窓口 Tel 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：<sup>みやざき</sup>宮崎 <sup>みどり</sup>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(火)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～



問 健康推進課 保健子ども係 (8)9番窓口 Tel 65-3008

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。

感染対策  
キホンの

キ

- 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！



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！

問 総務課 地域防災係 (16)番窓口 Tel 64-1108



▲ android



▲ ios



▲ガラケー