

親子のふれあい教室 1

# 産後リカバリーヨガとベビーヨガ &交流会

骨盤は元気ですか？ 骨盤が最大に開く出産は、言わばからだの大掃除、毒だしです。その後、ちゃんと整えてあげると、又いい生理がやってきて、そして更年期までラクになります。骨盤はガチガチに閉めるより、弾力がありよく動くことが大切です。産後リカバリーヨガでもとの体型もどしませんか？

ヨガ体験講座終了後、マタニティヨガ体験講座に参加するプレママとの交流会を予定していますのであわせてご参加ください。

日 時：平成28年6月11日(土) 13:30~14:30 ヨガ体験講座  
14:30~15:00 交流会

募集人数：10組 <初めて参加の方に限ります>

対象：生後2ヶ月位~6ヶ月位の赤ちゃん和妈妈 <ハイハイ前の赤ちゃん>

持ち物：バスタオル(ヨガマット可) 飲み物  
\*動きやすい服装でお越し下さい。

参加費：300円(当日支払い)

場所：戸塚区川上町91-1 モレラ東戸塚3階  
戸塚区地域子育て支援拠点とっとの芽 研修室

受付開始：5月28日(土) 9時30分より 先着順

申込み先：とっとの芽受付又は電話 TEL：045-820-2885

講師：島田 洋江氏

<プロフィール>

マタニティ&産後リカバリーヨガ

ベビーヨガ指導資格

インド中央政府公認ヨガインストラクター

