

とっとの芽マタニティ講座 第 1 回

マタニティヨガ体験講座 & Baby 交流会

「お産は解放！気持ちいい！」本来お産はとても自由です。
ゆっくり体を動かし日ごろの運動不足の解消！ 肩こりや腰痛対策！
陣痛時に対応できる呼吸法やポーズなどを学びます。マタニティヨガで安産を目指しませんか？
また、ヨガ体験前にベビーヨガ参加のママと赤ちゃんを交えて交流会を行います。
赤ちゃんを抱かせてもらったり、気になること、出産準備のことなどいろいろお話ししましょう！

日 時：平成 28 年 6 月 11 日（土）14：30～15：00（Baby 交流会）
15：15～16：15（ヨガ体験講座）

募集人数：12 名

対 象：妊娠 15 週以降で妊娠経過順調な方（お子さんは参加できません）
※臨月の方、予定日を過ぎた方でも行えます。
特にお医者さまの診断書はいりませんが、ヨガをすることの承諾は得てください。

持 ち 物：バスタオル 1 枚（ヨガマット可） 飲み物（水やお茶）
※動きやすい服装でお越しください。

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 13 日（金） 9：30 より 先着順

申込み先：とっとの芽受付または電話（045-820-2885）

講師：島田 洋江 氏
〈プロフィール〉
マタニティ、産後リハビリ&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

