

とっとの芽マタニティ講座 第 4 回



# プレママのための

## ルーシー and おしゃべりタイム (タイ式ヨガ)

「呼吸はだいじょうぶですか？」呼吸を意識するだけで、自律神経を整え、むくみも取れやすくなります。

だれでもできるルーシーダットン(タイ式ヨガ)で体をリラックスさせて、プレママ同士おしゃべりしませんか？



日 時：平成 30 年 1 月 27 日 (土)

13:30~14:15

(ルーシーダットン体験講座)

14:15~15:00

(おしゃべりタイム)



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)

※特にお医者さまの診断書はいりませんが、タイ式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)

※更衣室はありません。動きやすい服装 (ズボン) 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 9-1-1 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：12 月 20 日 (水) 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)

※12/28~1/4 は年末年始休館日です

\*悪天候の場合、開催が延期になることがあります。とっとの芽 HP をご覧ください。

ルーシーダットン講師：赤峰 めぐみ 氏

〈プロフィール〉

- ・ルーシーダットン マスター/ベーシック 指導資格
- ・日本ルーシーダットン協会認定インストラクター
- ・アロマセラピー資格

おしゃべりタイム：江原 奈穂子 氏

〈プロフィール〉

- ・ベビーマッサージ
- ・ファミリーハンドサインインストラクター
- ・元保育士 ・大学生~中学生の3人の母

