

親子のふれあい教室第 11 回

# 産後リカバリ-ヨガ&ベビー-ヨガ体験講座

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-ヨガでもとの体型もどしませんか？

日 時：平成 24 年 2 月 25 日（土）13:00~14:30(交流会の 30 分を含む)

※ヨガ体験後に、マタニティヨガ参加の方たちとの交流の時間を  
用意しています。(14:00~14:30)

募集人数：10 組 <一度参加された方はご遠慮ください。>

対 象：生後 2 ヶ月位~8 ヶ月位の赤ちゃん和妈妈（ハイハイ位まで）  
※月齢は目安です。

1 ヶ月検診でママも赤ちゃんも健康であること

持 ち 物：バスタオル 2 枚 飲み物（水やお茶）

参 加 費：300 円

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：2 月 3 日(火) 9 時 30 分より 先着順

申込み先：電話のみ TEL：045-820-2885

講師：島田 洋江

<プロフィール>

マタニティ&産後リカバリ-ヨガ

ベビー-ヨガインストラクター

◆インド中央政府公認ヨガインストラクター

アヌサラヨガ パーンズメソッド

マタニティヨガ&産後リカバリ-ヨガ、

ベビー-ヨガ指導資格

