

親子のふれあい教室第 11 回

マタニティヨガ体験講座

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。マタニティヨガで安産をめざしませんか？

日 時：平成 24 年 2 月 25 日（土）14:00～15:30(交流会の 30 分を含む)

※マタニティヨガ体験の前に、産後リカバリーヨガ・ベビーヨガ参加の母子との交流の時間を用意しています。（14:00～14:30）

募集人数：15 名

対 象：妊娠 15 週以降で妊娠経過順調の方（お子さんは参加できません）

※臨月の方、予定日を過ぎた方も行えます。

特にお医者さまの診断書などはいりませんが、ヨガをすることの承諾は得てください。

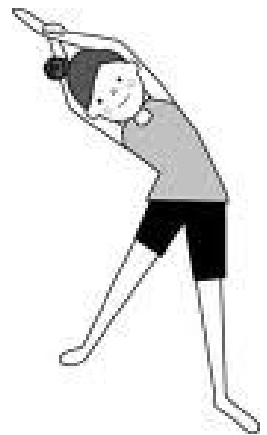
持 ち 物：バスタオル1枚 飲み物（水やお茶）

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：1 月 19 日(木) 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&産後リカバリーヨガ

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 バーンズメソッド

マタニティヨガ&産後リカバリーヨガ、

ベビーヨガ指導資格

