

産後のボディケア

- 産後休暇中や再就職をご検討中のお母様と、赤ちゃんへ。
- 骨盤まわりの調整やベビーマッサージの要素を取り入れ、産後の身体と心をケアします。
- 産後の負担を軽減し、無理のない職場復帰や再就職のサポートに繋がります。

開催日時

4月11日(金)
13:30~14:30

※全3回の開催です。
2回目:4月25日
3回目:5月9日

会場

中野区産業振興センター
3階 和室

定員

先着8組(お母様と赤ちゃんのペアで合計16名)

費用

無料

申込

期間:3月25日~4月10日
お申し込みは以下のメールアドレスにご連絡ください。
nakano-sansin@jtb.com
申込方法詳細は裏面をご覧ください。



【講師】MEGURU

(めぐるヨガ主宰) 日本マタニティーヨガ協会認定講師
日本ヨガ療法学会認定教師/介護予防運動指導員

身体と心が喜びと安らぎに満たされて、全ての出来事、
全ての人々に感謝の気持ちが巡りますように

講座概要

- 産後のお母さんと赤ちゃんの生命力溢れる時期に身体と心が喜ぶ、見た目ではなく内側の美しさをサポートするヨガを行います。
- 骨盤周りの調整や、ベビーマッサージ要素も取り入れて行います。
- ヨガマット、ボールを使用します。
- 全3回の連続講座です。(2・3回目日程は表面参照)

対象

- お母様:産後休暇取得中や再就職をご検討中で【産後2ヵ月を経過している方】
※産後の体調の感じ方は人それぞれです。くれぐれもご無理のないようご参加ください。
- 赤ちゃん:1才3か月くらいまで(一人歩きができる前まで)

服装・持ち物等

【服装・持物等】

- ・裸足でご参加いただきます。
- ・ヨガができる服装(不可なもの…スカート・ジーパン・ガードル等、体を動かす妨げになるもの)
- ・バスタオル:お子様を寝かせる際、ヨガマットの上に重ねて敷きたい方はお持ちください。
- ・飲み物(水筒、ペットボトルなど蓋ができる容器でお持ちください)
- ・お子様のお気に入りのおもちゃ

【その他】

- ・使用するヨガマット、ボールは貸出を行います。
- ・場内で授乳していただけます。
- ・使用済オムツやゴミ等はお持ち帰りください。

定員

先着8組(お母様と赤ちゃんのペアで合計16名)

会場・問合せ

中野区産業振興センター 3階和室

住所:中野区中野2-13-14

中野駅南口より徒歩5分

※原則、駐車場のご用意はございません。公共交通機関でお越し下さい。

TEL:03-3380-6946

中野区産業振興センター2F窓口

(お問合せ受付時間:平日午前9時～午後5時)

申込方法

以下のメールアドレスに必要事項を記入したうえでお申し込みをお願いいたします。

【お申し込み用メールアドレス】

nakano-sansin@jtb.com

【必要事項】

- ✓ お名前
- ✓ ご職業
- ✓ ご連絡先(お電話番号・メールアドレス 両方もしくはいずれか一方)