

産後のボディケア

イベントページ
QRコード



シーズン5
(全 3 回)

- 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、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を支援します。

開催日時

1回目：10月10日(金)

2回目：10月24日(金)

3回目：11月14日(金)

13:30～14:30

※全3回の連続の講座です

お申込み

期間：9月10日（午）まで

info_nakano@nkc.or.jp

以下のURLから申し込みください。

- ◇お名前
- ◇ご職業
- ◇メールアドレス
- ◇お住まいの区（〒）と月齢

※9月10日の午前10時までにいただいたメールの先着順となります。

お申込用アドレス
QRコード



QRコードを読み込むと
メールアドレスが
自動で入力されます



【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
の人々に感謝の気持ちが巡りますように

 **TAC 東京アスレティッククラブ**

【主催】 中野区産業振興センター
マネジメント共同事業体

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回連続講座です。 ①10月10日（金）／②10月24日（金）／③11月14日（金）

対象

お母様 : 区内在住、在勤、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】
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）
※産後の体調の感じ方は人それぞれです。ご無理のないようご参加ください。

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

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ください。

T E L : 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

必要事項をご記入の上、以下のメールアドレスへお申込みください

【お申込み用メールアドレス】

info_nakanosansin@nakano-sanshin.com お申込用アドレス
QRコード

【必要事項】

- ◇お名前 ◇講座名と開催日 ◇ご職業
- ◇ご連絡先（お電話番号 と メールアドレス）
- ◇お子様のお名前（ひらがな）と月齢



QRコードを読み込むとメールアドレスが自動で入力されます