

# 産後のボディケア

イベントページ  
QRコード



シーズン6  
( 全 3 回 )

- 産後休暇中や再就職をご検討中のお母さんへ
- 骨盤まわりの調整やベビーマッサージ  
産後の身体と心をケアします。
- 産後の負担を軽減し、無理のない生活に繋がります。

開催日時

1回目：10/17(土)  
2回目：10/24(土)  
3回目：11/7(土)  
※

中野区産業振興センター  
和室

先着 8 組(10/17午前10時～)  
(お母様と赤ちゃんの  
ペアで合計16名)

費用

無料

お申込み

期間：10月17日(土)～11月25日(火)まで  
info@nakano-sanshin.com まで  
以下の必須事項を記入の上、お申込みください。  
◇お名前(お名前と開催日) ◇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

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

※10月17日の午前 10 時以降に受信したメールの先着順となります。



【講師】 MEGURU

(めぐるヨガ主宰) 日本マタニティーヨーガ協会認定講師  
日本ヨー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。①11月28日(金)／②12月12日(金)／③12月26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。

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

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](mailto:info_nakanosansin@nakano-sanshin.com)

【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

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