

産後のボディケア

season8

(全 3 回)

イベントページ
QRコード



- 産後休暇中や再就職をご検討中のお母さんへ、産後の生活に繋がります。
- 骨盤まわりの調整やベビーマッサージを通して、産後の身体と心をケアします。
- 産後の負担を軽減し、無理のない生活を送るためのヒントをご紹介します。

開催日時

1回目：2月27日(木)

2回目：3月13日(木)

3回目：3月27日(木)

13:30～14:30

※全3回の連続の講座です。

中野区産業振興センター
和室

8組(2/6午前10時～)
お母様と赤ちゃんの
ペアで合計16名)

無 料

お申込み

期間：2月6日(木)～2月26日(木)まで
info_nakano@city.nakano.lg.jp まで
以下の必要事項をお知らせください。

- ◇お名前(フリガナ・姓・名)
- ◇ご連絡先(電話番号・メールアドレス)
- ◇お子様の性別・年齢

※2月6日(木)までにお申し込みください。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

(産後ヨガ主宰) 日本マタニティーヨーガ協会認定講師
日本マタニティー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び、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。①2月27日(金)／②3月13日(金)／③3月27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

【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