

産後のボディケア

イベントページ
QRコード

season 2

(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の健康を維持し、心身の回復を促します。
- 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たボディケアを行います。
- 産後の負担を軽減し、無理のない職場復帰の準備ができます。

開催日時

1回目：5月29日(土) 13:30～15:00 産業振興センター 3階 和室
2回目：6月12日(土) 13:30～15:00 同前
3回目：6月26日(土) 13:30～15:00 同前
※全3回の連続開催です。

無 料

お申込み

期間：4月26日(土)～5月26日(火)まで
申し込み先：kano-sanshin.com
申し込みの際、お申込みください。
お申し込みには、お名前と開催日 ◇ご職業
(ご住所、電話番号とメールアドレス)
を必ずお記入ください(ひらがな)と月齢
を必ずお記入ください。

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

先着順に受領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。①5月29日(金)／②6月12日(金)／③6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カ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

- ・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 2階窓口
(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