

産後のボディケア 産後ケア & 美母ヨガ

参加
無料

1月23日(月) 13:00
~14:00

●中野区産業振興センター 3階 和室

第2回：2月13日(月)

第3回：3月13日(月)



～産後の身体と心をケアするレッスン～

「ケア」とは、敬意と愛情を持って接すること。

身体と心が喜ぶ内側の美しさをサポートするヨガを行います。

母となった女性が、自分自身をケアする方法を実践。

申込期間：12月21日(水)9:00～1月18日(水)17:00



《講師派遣》



担当講師 **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、全ての人々に感謝の気持ちが巡りますように

産後ケア & 美母ヨガ

- 美母ヨガは、(VIVA)ヨガの意味もあります。VIVAは仏語、伊語で「生きる」「生命力」「万歳」。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。
- 全3回の連続講座です。(2・3回目日程は表面参照)
- ヨガマット、ボールを使用します。

お申込みにあたり

★全3回の連続講座です(第1回目のお申込みのみで全3回ご参加いただけます)

【対象】

- ・お母様：産後2ヵ月～
※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。
- ・お子様：1才2～3か月くらいまで(一人歩きができる前くらいまで)

【服装・持物等】

- ・裸足でご参加いただけます。
- ・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(会場での貸出もごございます)

【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。
- ・使用済オムツはお持ち帰りください。



申込受付

- 中野区産業振興センターHP講座一覧
下記URLの講座一覧より各講座のページへ進み
申込フォームよりお申込みください。
<https://nakano-sangyoushinkou.jp/event>

受付期間

- 12月21日(水)9:00～1月18日(水)17:00

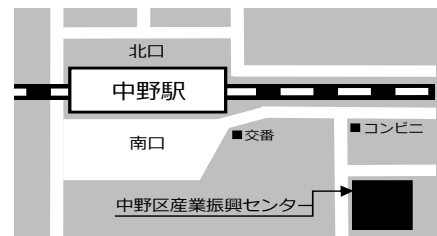
定員

- 先着8組(16名)

お問合せ

- 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10時～午後5時)

中野駅南口より徒歩5分
中野区中野2-13-14
※お越しの際は公共交通機関をご利用ください



お申込み後の流れ

- ・お申込み後にcontact@nakano-sangyoushinkou.jpより確認メールをお送りします。
※あらかじめ、contact@nakano-sangyoushinkou.jpからのメールを受け取れる設定にさせていただくようお願いいたします。
- ※お申込み後3営業日以内に確認メールが届かない場合はお問い合わせください。

【個人情報の取扱いについて】

お客様からご提供いただいた個人情報は、当社の個人情報保護方針に基づき厳重に管理するとともに、参加者登録、統計データの管理および開催についてのお問合せ以外の目的には使用いたしません。

◆個人情報に関するお問合せ先 テルウェル東日本株式会社 個人情報保護対応窓口 情報適正利用管理者 TEL: 03-5860-6801