

中野区産業振興センター主催講座【勤労者の健康増進】

# 産後のボディケア ♡ 産後ヨガ

開催日時

7月19日(金)

13:30~14:30

♡♡♡全3回連続講座♡♡♡

第2回:8月16日(金) 第3回:9月20日(金)

会場

中野区産業振興センター  
3階 和室

定員

先着8組(16名)

費用

無料



- 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入れ、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のサポートに繋がります。

申込

受付期間:6月21日(金)午前9時~7月16日(火)午後5時

申込先:中野区産業振興センターHP:<https://nakano-sangyoushinkou.jp/>

「講座一覧」または右記QRコードよりお申込みください。

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

(講師派遣:東京アスレティッククラブ)



中野区産業振興センター 03-3380-6946

# 中野区産業振興センター主催講座【勤労者の健康増進講座】 産後のボディケア 産後ヨガ

## 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回の連続講座です。(2・3回目日程は表面参照)

## 対象

- ・お母様: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】  
※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。
- ・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)

## 服装・持物など

### 【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。

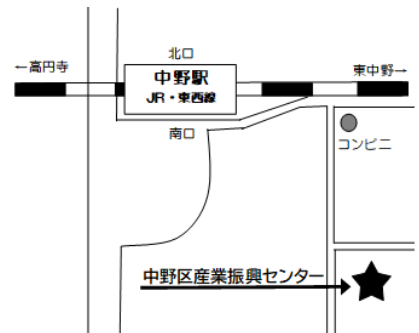
## 定員

先着8組(お母様と赤ちゃんのペアで合計16名)

## 会場・問合せ先

### ●中野区産業振興センター

- ・住所: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下さい。
- ・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)
- ・HP: <https://nakano-sangyoushinkou.jp/>  
※お申込みはHPよりお願いいたします。



お申込み後にcontact@nakano-sangyoushinkou.jpより2通の確認メールをお送りします。  
※あらかじめ、上記アドレスからのメールを受け取れる設定をお願いします。

### 1. 自動返信メール

お申し込み後、数分~1時間程度で送信されます。

タイトル: 中野区産業振興センター【事業申込み】

※こちらが届かない場合は、ご入力頂いたお客様のメールアドレスに誤りがある場合がございます。その場合は再度お申込みください。

### 2. 講座申込受付のご案内メール

お申し込み後、3~4営業日程度で送信されます。講座内容や受講方法はこちらのメールでご確認ください。

※定員のある講座の場合、参加の可否はこちらのメールでお知らせしますので必ずご確認ください。

### 【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