中野区産業振興センター 健康セミナー

産後のボディケア
season 5
（ 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げます。

開催日時

1回目： 10月 2日(金)
2回目： 10月16日(金)
3回目： 10月30日(金)
13:30～14:30
※全３回の連続の講座です。

会場
中野区産業振興センター
３階　和室

定員
先着８組
（お母様と赤ちゃんのペアで合計16名）

費用
無　料

お申込み

お申込み期間：9月2日(水)午前10時から9月29日(火)

下記のメールアドレスまで必要事項をご記入の上、お申し込みください。
【お申込み用メールアドレス】
info_nakanosansin@nakano-sanshin.com
【必要事項】
◇講座名と開催日　◇お名前　◇お子様のお名前（ひらがな）と月齢
◇ご連絡先（お電話番号とメールアドレス）　◇ご職業
※9月2日(水)午前10時以降に受領したメールの先着順となります。

お申込み用アドレス
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

（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

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。 ①10月2日(金)／②10月16日(金)／③10月30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

・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、ペットボトルなどふた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)

お申込み方法

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

お申込み用アドレス
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