



～赤ちゃんのいるママのためのリラックスヨガ～

赤ちゃんを新しい家族に迎えて、毎日、忙しく過ごしていませんか？

赤ちゃん中心の生活になって、つつい自分のことは、後回しになっていませんか？

産後ヨガで、そんな自分と少し向き合い、からだを整え、心を癒しましょう。

《ヨガにはこんな効果があります》

ストレスや緊張をほぐす

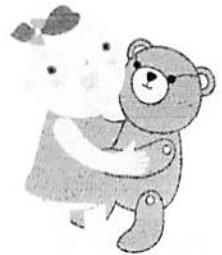
肩こり改善

産後のトラブル改善
(尿もれや腰痛改善)

産後の体型を整える

体力回復

母乳分泌促進



- ◆日時 : 平成26年11月8日(土曜日)
10時～11時30分 《受付:9時30分～》
- ◆場所 : 市川市文化会館 和室
市川市大和田1-1-5 ☎047-379-5111
- ◆参加費 : 500円
- ◆参加人数 : 先着20人(定員になり次第受付終了)
※お子様の保育あります
(保育料として別途500円頂きます)
- ◆持ち物 : 動きやすい服装、素足か5本指ソックス
バスタオル(ヨガで使用)、赤ちゃんに必要な物

(講師紹介) 飯島睦子 先生

- ・助産師 ・いいま助産院院長
 - ・千葉県助産師会理事 ・千葉市助産師会会長
 - ・日本マタニティ・ヨガ協会認定インストラクター
- 主に千葉市で妊婦、産後のヨガ教室を開催。
妊娠中から産後までの健康サポートや育児のサポートなど、地域の中でたくさんの母子を支えています。

※助産師による育児相談(赤ちゃんの体重測定も出来ます)、母乳相談もヨガの後、受付けます。

◆申し込み先 : メール hifumi@pure.ocn.ne.jp

(お名前、連絡先、保育のご希望、赤ちゃんの月齢をお知らせ下さい)

問い合わせ先: 元沢 047-370-1086

主催: (社)千葉県助産師会 市川・浦安地区部会