

マタニティ交流会&ヨガ

人気のマタニティヨガで心と体をほぐしてみませんか？

体に優しいお茶とお菓子の交流タイムもあります。 (先着20組)

日時 平成29年 9月 22日 (金)
14時開始(受付13時30分～)

場所 (認) マコト愛児園 本堂



講師紹介

金丸容子 Yoko Kanemaru

ヨガインストラクター・JCCA認定ひめトレインストラクター



マタニティヨガには、妊娠中の不調をケアするだけではなく、出産に向けた体力作りや心の準備、分娩時に活かせる呼吸法を身につけるなどの効果が期待できます。

また、日頃の運動不足を解消し、ストレスも発散できます。

情報交換をしながら楽しく過ごしましょう。

受講に当たってのご注意

- * 妊娠中の方は必ず主治医の承認を得た上で受講して下さい。
- * 各受講者が自分の体に責任を持って参加して下さい。
- * 受講中に体の異常を感じた場合は、無理をせずに直ちに申し出て下さい。

タイムスケジュール

13:30～ 受付開始

14:00

↳ ヨガ

15:00

↳ 交流会(お茶とお菓子)

16:00



申し込み: 問い合わせ

〒400-0331 南アルプス市下今井841-5

幼保連携型認定こども園 マコト愛児園 子育て支援センター

TEL (055)-282-1510