

ママとベビーのヨガ&マッサージ



時間：14：00～15：30（90分）※開催日等詳細はInstagramにてご案内します
場所：中林産婦人科クリニック『北館』2階（クリニック前の白い建物です）
参加費：1000円（当日お支払いいただきます、おつりのないようにご準備ください。）
持ち物：[ママ] 飲み物、タオル、動きやすい服装

※ヨガマットは当院でご用意します

[ベビー] 普段のお出かけセット、飲み物、バスタオル、
お気に入りのおもちゃ（電子音の鳴らないもの）

対象者：当院出生の生後2ヶ月から1歳のお誕生月までのママとベビー

※上のお子様連れでの参加は出来ません。

予約：ご希望の方は当院予約システム  の「教室」を選択してご予約下さい。

※当院の駐車場は外来受診患者様優先のため、近隣の駐車場をご利用ください

当日のスケジュール

13:30～開場

14:00～15:15 ママとベビーのヨガ&マッサージ

15:15～15:30 交流タイム

ママ同士で意見交換等、楽しくお話ができれば良いなと思っています。

助産師が同席していますので、何か聞きたい事があればこの機会に遠慮なくご質問ください♪



産後の身体ケアで素敵ママに&スキンシップできずなUP

<赤ちゃんへの効果>

- 1.五感を刺激して脳の発達UP
- 2.肌を刺激することで免疫力UP
- 3.リンパも血行も良くなり新陳代謝UP
- 4.赤ちゃんの運動機能UP
- 5.赤ちゃんの便秘解消
- 6.ママとのスキンシップで情緒安定

<ママへの効果>

- 1.育児の自信につながる
- 2.産後の骨盤のゆがみの調整
- 3.肩こり・腰痛解消
- 4.産後のお腹引き締め効果
- 5.尿もれ解消
- 6.お友達づくり&おしゃべりでリフレッシュ

当院助産師によるマッサージ&ヨガ講座です。

「ママが元気で笑顔になる事」を目的としています。

子育て中のママたちのご縁をつないで、同じような楽しさや悩みを持つママ同士のおしゃべりや体を動かすことでリフレッシュしていただき、元気に赤ちゃんと過ごせるお手伝いができればと思っています。ぜひ、ご参加ください！

ご案内やイベントの様子を投稿していますので、facebookやInstagramもご覧ください。



Instagram

