



ママとベビーのヨガ&マッサージ

とき・・・H27.6月から開催（基本は毎月第3木曜日）

定員・・・6組

時間・・・13:30~15:00（90分）

場所・・・当院多目的室

料金・・・1000円

持ち物・・・ヨガのできる服装（動きやすく、5本指靴下か裸足になれるように）
水筒（ママ・ベビー）・汗ふきタオル
ベビーお出かけセット（着替え、おむつ、おしりふき等）
ヨガマット（ない場合は、大きめのバスタオル）

対象者（ママ）・・・産後2ヶ月以上で、1ヶ月健診で運動を制限されていない方。
（ベビー）・・・よちよち歩きまで。

ご希望の方は、当院受付にてご予約下さい。

TEL 079-282-6581

①13:30~14:30 ヨガ&マッサージ

約1時間で下記の内容をいくつか組み合わせて行っていきます。

ママのためのヨガ ベビーヨガ ベビーマッサージ 骨盤調整ヨガ
腹直筋強化プログラム セルフリンパマッサージ



②14:30~15:00 おしゃべりタイム

参加された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。

助産師も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



ママヨガ協会認定ママとベビーのヨガインストラクターでもある
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、
より元気に赤ちゃんとお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♪