

マタニティサークル「ポコ・ア・ポコ」



マタニティ ヨガ講座

マタニティ ヨガでは、深い深呼吸を行い、不安や不調を和らげ、リラックスし、赤ちゃんとの繋がりを感じます。また、出産に向けての体力作りにもなります。



プロフィール～ **山崎 佳子 Y. Yamasaki**
(ヨガインストラクター)

- ・全米ヨガライアンス 200h
- ・マタニティ、キッズヨガをバリで習得
- ・シニアヨガ 20h. 陰ヨガ 50h. 骨盤調整ヨガ TT P filates TT
- ・田川保健センターやL & S田川にてのびのびヨガ教室 担当

日時

9月8日(木) 10時～12時

10:00～ 助産師さんによる『出産のお話』

11:00～ ヨガ講座

場所

添田町オークホール 研修室1

参加費

¥200

対象

安定期に入った妊婦さん

※必ず、担当医にご相談の上、ご参加ください。

持ってくるもの

母子手帳、タオル、飲み物

《申し込み・お問い合わせ》

添田町地域子育て支援センター TEL 0947-85-0888

