

ママと乳児の居場所&"ほっとタイム"

ひだまり保健室

～ヨガで心と身体のケアとくつろぎを！～

毎月第2水曜日 セシオン杉並にて開催



2024

1/10・2/14・3/13

10時30分～11時50分

セシオン杉並 体育室

産後ヨガ



講師：Yumi
プロフィール

国際総合生活ヨガ認定指導員
日本マタニティヨガインストラクター

都内近郊スタジオや区の講座にて、マタニティヨガクラス・産後の心と身体の健やかさを強力サポート。沢山のママ達への指導経験だけではなく、自身のお二人の子育て経験を踏まえた沢山の引き出しは、育児に迷い、不調を抱えているママ達の、救いの手となること間違いありません。産前産後の不調を改善し、消耗している体力も気力も回復すると多くの方に喜ばれ大好評です。

持ち物：乳児用バスタオル（ヨガマットはございます）

子育てあれこれ

一般社団法人ハイコラ

助産師や歯科衛生士など地域の便利になる専門家をおよびして子育てのあれこれを学ぶ時間を持ちます。また時には、先輩ママ達をゲストに保育園や幼稚園の話、先の子育ての具体的な話を聞く時間も企画しています。

募集人数：ママと乳児（0歳児）
20組

申込：シーズン単位（単日も可）

参加費：各回都度 1000円

【お申込み方法】高円寺地域区民センター協議会ホームページから申込可能です。

【お申込み先】高円寺地域区民センター協議会 (<http://www.koenji-kyogikai.org>)

【お問い合わせ】高円寺地域区民センター協議会 ☎ 03-3317-6614

