

# リラックスヨガを楽しもう



～いつも頑張っている妊婦さん、ママさんのために～



心も身体もリラックスして、楽しい産前産後を過ごすためのリラックスヨガ。  
日頃の疲れをほぐしながら、ふれあい、繋がり、みんなで優しいひと時を過ごしましょう。

6/26日

香美市中央公民館  
(香美市土佐山田町宝町2-1-27)

7/24日

南国市地域交流  
センターMIARE!  
(南国市大桶甲2117番地)

8/28日

高知県立ふくし  
交流プラザ  
(高知市朝倉戊375-1)

9/11日

いの町伊野公民館  
(いの町3597)

10/2日

香南市内で探していますので、  
決まり次第みそのSNSに掲載します。

各6組まで

参加費  
**無料**  
(要予約)

開催時間 13:30～受付開始 14:00～15:00時 (ヨガ30分、交流30分)

対象 妊娠15週以降の妊婦さん(経過が順調な方)、6ヶ月までの子どもさんとお母さん

予約方法 電話またはメールにて、ご予約ください。

服装 動きやすい服装でお越しください(更衣室はありません)。

お問い合わせ 児童家庭支援センター高知みその

みそのSNS



HP



Instagram



Facebook

☎ **088-872-6488** (毎日8:30～18:00)

✉ **misono@athena.ocn.ne.jp** (受付24時間、対応8:30～18:00)

メールの際は、タイトルに「リラックスヨガ申し込み」とご記入の上、参加者氏名(複数名の場合は、全員分)、連絡先、住所、希望日をご連絡ください。また、メール送信後、1週間以内に返信がない場合は、電話での問い合わせをお願い致します。

## 講師紹介



Mamaサポートよつば助産院

**藤原 恵**

助産師・保健師・看護師。全米ヨガアライアンスRYT200、RPYT85(マタニティ&産後ヨガ)修了。日本マタニティヨガ協会認定インストラクター。1男2女の母。

■講師の先生より

長男の妊娠中に初めてマタニティヨガに出会い、その心地よさに魅了されました。自分自身の妊娠・出産・子育てでもヨガを活かしながら、マタニティヨガ、産後ヨガ、ベビーヨガの助産師インストラクターとして10年以上活動を続けております。心と身体の結びつきを感じ、自分自身の内面とも向き合えるヨガは、妊娠・出産・子育て期の忙しい女性にとって心身ともにリラックス&リフレッシュできる時間になります。またベビーと触れ合いながらのヨガは、親子のスキンシップにもなり、ベビーの発達を促せる遊びにもなります。ぜひ、気楽にご体験ください。