



参加費

無料

(要予約)

定員

各6組まで

# ママ&ベビーヨーガ



毎日生活の中で楽しく取り組めるヨガは、赤ちゃんだけでなく、産前産後のお母さんのエクササイズにもなります。日頃からの体力づくりや安産のために、ヨガで心身ともにリラックスした穏やかな時間を過ごしてみませんか？ヨガを通して赤ちゃんとの心の繋がりが深まります。日頃の疲れをほぐしながら、ふれあい、繋がりを、優しいひと時を過ごしましょう。

7/18(火)

高知県立ふくし交流プラザ  
高知市朝倉375-1

8/29(火)

高知県立高知青少年の家  
高知県吾川郡いの町天王北



9/19(火)

香美市ふれあい交流センター  
香美市土佐山田町1961番地

10/3(火)

のいちふれあいセンター  
香南市野市町西野534-1

11/9(木)

日章福祉交流センター  
南国市田村乙2207

開催時間

13:30～受付開始 14:00～15:30(ヨーガ60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)、1歳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)

## 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。日本マタニティヨーガ協会認定  
インストラクター。1男2女の母。

■講師の先生より

「ベビーとどんな風に遊んだらいいのかな?」と悩まれることはありませんか? ママ&ベビーヨーガは、ベビーの発達を促すヨガのポーズを取り入れた親子の触れ合い遊びです。またママにとっては産後のスリムアップや肩こり・腰痛などの不快症状の軽減にもつながり、ママ自身の心と身体に向き合える時間にもなります。ぜひ、ベビーと一緒に気楽に体験してみませんか?

お問い合わせ

児童家庭支援センター 高知みその

☎ 088-872-6488(毎日8:30～18:00)

✉ [misono@athena.ocn.ne.jp](mailto: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「ママ&ベビーヨーガ申し込み」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、電話でのお問い合わせをお願い致します。

みそのSNS



HP



Instagram



Facebook