



三芳町総合体育館

Baby&産後ヨガ

日時: 第2・4

木曜日

※場所の都合により変更の場合
があります。

午前 10:00～

11:10

【定員】10名

【参加費】1ヶ月 2回 2000円

【場所】3F 研修室 or
4F 武道場

【参加資格】

ベビー/ 新生児～1才

お母さん/ 産後4週間過ぎ
帝王切開の方は6週間以降

主治医、家族の同意を得てから
ご参加ください。

忙しくてなかなか赤ちゃんと遊ぶ余裕
がもてない、どう接していいか迷っている
お母さんへ

前半はベビーマッサージやベビーヨガで赤ちゃんとお母さんのコミュニ
ケーションの時間です。

日常から離れて赤ちゃんと向き合う時間をしっかり作ることで、親子の愛情
が深まりお母さんも赤ちゃんも心と身体が安定するよう過ごしていきます。

後半はママのヨガの時間。

赤ちゃんの横で様子を見ながら産後の骨盤を整え、骨盤底筋群のゆる
み、腰痛、肩こりの改善や姿勢や体のラインを内側から支えられるよう体
幹を強化していきます。

お問い合わせ・お申し込み

三芳町総合体育館 (三芳町役場のお隣です。)

住所: 三芳町藤久保 1100 番地1

TEL: 049-258-0311

