

乳児保育じま！

全3回

産後のヨガ

はじめての保育デビュー＆ママのおしゃべりタイム

産後って、骨盤のゆがみや生活リズムの変化など、からだもこころも不調になりがち。たまにはこどもを預けて、自分のためだけの時間を作ってリフレッシュしてみませんか。産後のヨガは、無理なくからだをほぐし、肩こりや腰痛などにも効果あり！からだをほぐした後は、ひろばでお子さんと一緒にゆっくりランチ＆おしゃべりタイム♪でほっとひと息できます。育休中のママもぜひどうぞ！

2017年

日程 ①11月6日(月) ②11月13日(月) ③11月20日(月)

天候状況、交通事情により日程が変更になる場合があります。

時間 ヨガ 12:30~13:30(60分) + ランチ & 交流会 13:45~15:00

(*お昼ごはんを持ってきてね。)

場所 アートフォーラムあざみ野 3階健康スタジオ & 1階子どもの部屋

対象・定員 2ヵ月~1歳5ヵ月の子どもをもつ保育希望の女性 20人

参加費 7,500円(全3回 / 講座参加費 + 乳児保育料 ひとり分を含む)

*2人目からは、プラス保育料がかかります。

講師 toco (ヨーガインストラクター)

申込 10月18日(水) 9:00~電話にて先着順 045-910-5724 (子どもの部屋)

<OPEN 9:00~17:00>

フォローアップ
講座も
開催予定☆



参加したママより

講師の声が優しくて気持ちがよかったです。子どもと離れる時間が貴重だと感じました。自分じゃない人といるときの子どもの様子が聞けてよかったです。



〒225-0012
横浜市青葉区あざみ野南1-17-3
アートフォーラムあざみ野
… 交通のご案内 …

横浜市営地下鉄「あざみ野駅」1番出口 徒歩5分
東急田園都市線「あざみ野駅」東口 徒歩5分
駐車場は予約制(有料)です。
ご予約は、電話 045-914-5910にてお受けします。

講師プロフィール

トコ

toco

(ヨーガインストラクター)

ゆったりヨーガtocoyoga主宰

日々の生活が健やかになる、そんなヨーガを目指しています。整体やマッサージなどを取り入れた、どなたでもできるヨーガを、グループや個人レッスン、ワークショップなどを通して、お伝えしています。ゆったりした呼吸とポーズによって、心と身体が芯からほぐれていく心地よさを味わっていきましょう。体の声を聞いて、晴れやかな気持ちで、育自ができるようサポートしていきます！大きな娘たち育児中(^^)

- 提供された個人情報は、今回の事業実施のみに利用し、その他の目的で利用することはありません。
- 男女共同参画センター横浜北は、公益財団法人横浜市男女共同参画推進協会が管理運営する男女共同参画センター3館のうちの一つです。
- パソコン(スマートフォン)向けにメールマガジンで講座イベント情報をお届けしています。登録は協会のHPまたはQRコード(右)から。

