

産前産後の

# ママさんヨガ

産前／産後のママさんに向け体力向上や心身の調子を整え、産前は呼吸法の練習、産後は赤ちゃんとのコミュニケーション効果を図ります

※対象者：妊娠16週以降で妊娠経過が順調の方／産後2か月以降で医師からの運動の許可が出ている方



開催日：

令和6年 **9/28(土)**

運動経験の  
ない方  
ヨガ初心者

**OK**

講師：佐塚依里氏

-講師プロフィール-

自身も子育てをしながら、産前産後ヨガクラス・ビギナー向け  
ヨガクラスを開催。RYT200 修了/骨盤調整ヨガ・マタニティ・  
産前産後ヨガ指導者養成プログラム修了

時間：10：30～12：00 ※10:00 受付開始

集合場所：宮崎地域ケアプラザ 3F 多目的ホール

定員：10名

対象者：産前産後のママさん

参加費：300円 当日受付

持ち物：飲物 汗拭きタオル 動きやすい服装

※マットはプラザで用意します

申込み：定員になり次第終了



同室保育があります

申込・お問合せ先は 横浜市宮崎地域ケアプラザまで

電話番号：045-261-6095 FAX：045-261-6052

担当：大野・戸田