

生後6か月までの親子限定

参加無料

# 赤ちゃんと一緒に 産後ヨガ



ママと赤ちゃんが一緒に参加する講座です。  
スキンシップを取りながら、  
親子で穏やかな時間を過ごしましょう。  
産後のカラダやココロも整えていきます。  
参加者同士が交流する時間もあります。

2024年

① 9/29 (金)      ② 1/26 (金)

※本講座は1回限りの講座です。開催日毎お申込ください。

時 間 9:45~11:15【ヨガ50分】  
会 場 静岡市女性会館（アイセル21）2階フィットネスルーム  
対 象 生後6か月までの子と母親 12組（多数抽選）  
（きょうだいを連れての参加はできません）  
講 師 齊藤 美由記さん  
参 加 費 無料  
一 時 保 育 なし  
申 込 先 静岡市女性会館 ※詳細は裏面をご覧ください



主催：静岡市女性会館（アイセル21）

指定管理者 NPO法人男女共同参画フォーラムしずおか

〒420-0865静岡市葵区東草深町3-18 TEL 054-248-7330



Instagram



Twitter

※今回の募集で収集した個人情報は、本講座受講管理業務および講座案内にのみ利用させていただきます。

## ●講師紹介 齊藤美由記さん



2015年から静岡市内で活動中。頭痛に悩み始めたヨガで呼吸の大切さに気付く。意識を向けて呼吸を繰り返しながら体を丁寧に動かしほぐす事で、心が軽く体調も良くなり、今では気分の良い状態で日常を過ごすことができている。2017年にはマタニティヨガ、産後ヨガの資格を取得。取得後の2019年に第二子長男を出産。

自身の経験をもとに、心身の状態を繊細に感じ取りやすい妊娠・産後の期間、心と体の声に耳を傾け、呼吸で自身を癒し、整えながら穏やかな気持ちで赤ちゃんとの絆を強くしていくお手伝いを。呼吸を変える事で心身を整え、誰でも笑顔で過ごせる様になる事を伝えている。

## ●お申込み方法（多数抽選）

講座開催日	申込期間
①9/29(金)	9/11(月)17時まで
②1/26(金)	12/1(金)10時~1/11(木)17時まで

**静岡市女性会館HPの申込フォームからお申込み下さい。**

受付締切後、申込時のメールアドレスに当落をご連絡します。  
キャリアメールの方はkouza@aicel21.jpからのメールが受信できるようにして下さい。

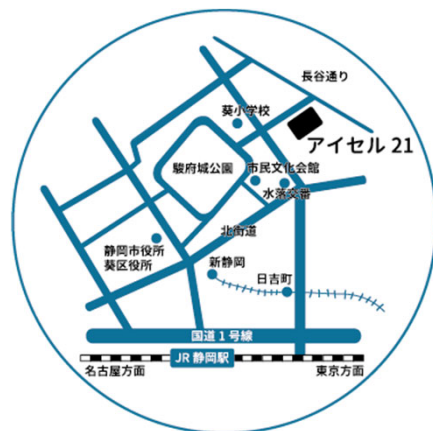
申込先:静岡市女性会館 <https://aicel21.jp>



## ●会場案内

静岡市女性会館 (アイセル21)  
〒420-0865  
静岡市葵区東草深町3-18  
TEL 054-248-7330  
HP <https://aicel21.jp>

※無料駐車場はございますが  
台数に限りがあり混雑します。  
満車の場合は近隣の有料駐車場に  
お願い致します。



### 新型コロナウイルスに関する注意事項

※講座当日は、検温の上、マスク着用をお願いします（2023年2月現在）。発熱・咳等、体調が優れない場合や感染者と濃厚接触がある場合は、受講をお控えください。その他、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止対策については静岡市女性会館HPをご覧ください。

※新型コロナウイルスの感染拡大の影響により、日程が変更になる場合があります。