

生後6か月の親子限定

赤ちゃんと一緒に

産後ヨガ

1/31 (金)

9:45~

11:15



ママと赤ちゃんと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ので、月齢
の近い子を持つママ達と情報交換もできます♪

講座詳細

時 間 1月31日 (金) 9:45~11:15 【ヨガ50分+交流会】

会 場 静岡市女性会館 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)

講 師 齊藤美由記さん (マタニティ・産後ヨガインストラクター)

参加費 無料

申込先 女性会館ホームページからお申込みください。
(12/16(月)10時~1/15(水)17時申込締切)



※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。

主催：静岡市女性会館 (指定管理者NPO法人男女共同参画フォーラムしずおか)
静岡市葵区東草深町3-18 054-248-7330 <https://aice121.jp/>

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さしほぐすことで、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ます。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。

女性会館図書コーナーでは未就園児向けに読み聞かせを開催中です♪



えほんのいかん

毎月第4水曜日 10:15~10:30
@1階図書コーナー (申込不要)



※詳細は女性会館HPをご確認ください。

会場案内

静岡市女性会館 (アイセル21)
静岡市葵区東草深町3-18
TEL054-248-7330

交通アクセス

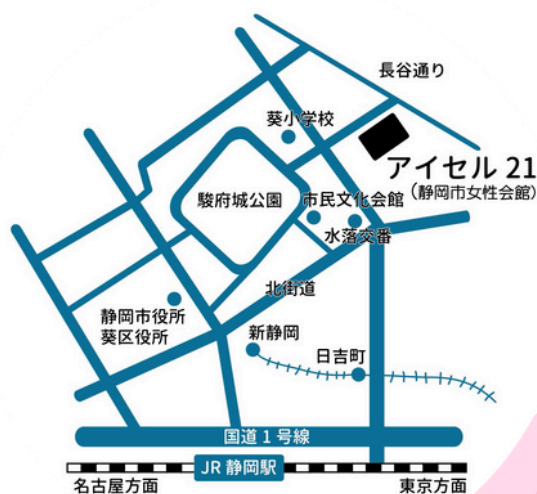
【バス】

JR静岡駅北口10番のりば
県立病院高松線 「アイセル21」下車
所要時間：10~15分

【徒歩】

JR静岡駅より30分
静鉄 新静岡駅より20分
静鉄 日吉町駅より15分

※駐車場は台数に限りがありますので、できるだけ公共交通機関をご利用ください。



主催：静岡市女性会館 (指定管理者NPO法人男女共同参画フォーラムしずおか)
静岡市葵区東草深町3-18 054-248-7330 <https://aicel21.jp/>