

# 産後ヨガ

11/10～12/15



毎週**金曜**  
(全6回)



午前9時30分～10時20分  
場所：棒の手ふれあい広場 和室

★別室でお母さん同士、情報交換をしていただくための談話室兼、控室をご用意します。授乳やオムツ替えにもご利用ください。

出産で生じた体の歪みを取り、体型を元に戻す効果が期待できます。同時に、赤ちゃんとお母さんのアタッチメント（愛着関係・絆）を通じ、コミュニケーション能力を高めることで、赤ちゃんの免疫力を高める効果も。

心も身体もリラックスさせ、穏やかな気持ちで育児をしてみませんか。

<参加対象> 1ヶ月半～12ヶ月迄の赤ちゃんとお母さん

<定員> 先着15組 受付開始 10/31 (火) 9時～  
電話か、直接窓口へ

<参加費> 5,000円(6回コース分)

<持ち物> ヨガマット、バスタオル各1枚、  
赤ちゃんの着替え、水分補給できるもの

<講師> 下平文氏  
日本アタッチメント育児協会認定講師  
松下ヨガ認定講師

【ご予約・お問合せ】 猿投棒の手ふれあい広場  
電話 0565-45-7288

