

ヨガインストラクター
& 看護師 長崎千春
先生による



マタニティ・ヨガ

スマイル・ポートでマタニティヨガしませんか？

終了後、ひろばで、先輩パパママにも会えますよ

- 対象：妊娠16週以降のプレママさん
スマイル・ポートのプレママ登録(当日OK)が必要です
- 事前予約制 6名(西区在住の方)
- 持ち物：バスタオル(1枚)・飲み物・母子手帳・健康保険証・
かかりつけ産科の診察券
- 内容：肩こり腰痛予防・改善、リラックスを目的としたヨガ

★動きやすい服装で参加してください。

★経産婦の方の参加もできます。(上のお子さんの保育はありません)

講師の紹介

- お名前 長崎 千春 (子育て中のママさんです！)
- 保有資格 看護師、IHTA 認定ヨガインストラクター2級
全米ヨガアライアンス RYT200
IHTA 認定マタニティ・産後ヨガインストラクター



日程

2019年11/9(土)

2020年3/28(土)

10:00~11:00

(9:45 集合)

参加費
無料

お申込み・お問い合わせ

事前申込み制 ㊦

西区地域子育て支援拠点

スマイル・ポート

TEL:045-264-4355

★申込随時受付

(連続参加もOKです)

休館日:

日・月・祝日・年末年始・
月曜が祝日の場合の翌日

にこやかに 目をかけ
手をかけ 心かけ



西区子育て関連施設連絡会