

# 松が丘助産院両親学級産後篇

## 出産前後のカラダの状態と夫婦関係について

### <実習> 二人ヨーガ 楽健法

出産前後のカラダの状態と夫婦関係についてを、NPO 法人のマドレボニー産後ヘルスケアインストラクター吉田紫磨子さんと良雄さんご夫妻にお話いただきます。

講義の後は楽健法をみなで実習…。夫婦でスキンシップをはかり、ココロとカラダのリラクゼーション法を身につけましょう。産後ケアに興味のある方の単身でのご参加も歓迎しています。

#### 吉田紫磨子 (産後ヘルスケアインストラクター) & 良雄ご夫妻

宗祥子 (助産師、松が丘助産院院長、一般社団法人ドゥーラ協会代表理事)

● 日 時 2019年2月17日 (日) 10時00分～12時30分

● 場 所 マザーズオフィス スタジオ

東京都中野区新井5-23-10 ARKビル3階

(1階りそな銀行のビル3階です)

googleMap



● 参加費 振込制 ご夫婦 3,000 円 (お子様連れ可)

お一人参加の場合 2,000 円 (お申し込み後、必ず事前振込みをお願いします)

● 申し込み 松が丘助産院 matsugaoka-j@par.odn.ne.jp ファックス 03-6681-7446

● 振込先 西武信用金庫薬師駅前支店 (普) 1161992 松が丘助産院 院長 宗尚子

● 用意するもの 筆記用具、着替え、汗ふきタオル、妊娠中の方は母子手帳

※軽くカラダを動かせる服装でご参加ください。

● お申し込み

松が丘助産院 03-5343-6071

● 当日の問い合わせ

宗 祥子 090-4611-0904

● 主催 松が丘助産院

<https://matsugaoka-birth.com/>

● 協力 一般社団法人ドゥーラ協会認定

<http://www.doulajapan.com/>

#### 【アクセス】

