

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 2021年1月24日(日) 10時00分～
- 場 所 ご自宅にて。参加費のお振り込みを確認後、zoomのURLをメールでご案内します。
- 参加費 2,000円(お一人、ご夫婦)

(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

※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

- 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/>