

オンライン「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、NPO 法人マドレボニータ産後セルフ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オンライン会議ツール zoom をつかってお話いただきます。講義の後は楽健法をみんなで実習…。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 2022年4月17日(日) 10時00分～12時30分

● 場 所 ご自宅にて。

※ 入金を確認後、zoom の URL をメールでご案内します。

● 参加費 2,000 円 (お1人でも、ご夫婦でも)

※ 事前にチケット購入をお願いします

※ 直接助産院でお支払いすることも可能です。

(その場合は子育て応援券や、こども商品券での支払いも可能です。)

● 用意するもの 筆記用具 (A4 白紙 2 枚、カラーペン)、動きやすい服装、クッションや枕、
ヨガマット (なければバスタオル)

● お申し込み

■ チケット購入 (右記 QR コードにてお願いします)

■ 助産院にてお申し込みも可能です (チケット購入不要)

● 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/>

■ チケット購入サイト (Peatix)

<https://peatix.com/event/3203189/view>

