

# ベーマッサージ と ママのためのヨガ2期



大好きなお母さんに優しくなでさすられることは赤ちゃんにとってとても幸せなひととき。心と体に心地よく刺激を与えることで、夜泣きの緩和や便秘解消にも役立ちます。同時にママも出産、育児で疲れた体をストレッチ体操などでリラックス。腰痛・肩こり・不定愁訴の改善や骨盤矯正にも効果が期待できます。

講師 堀田 由紀子先生

母と子のヨガ由紀子先生 主宰

日本マタニティ&フィットネス協会認定インストラクター

女性の健康とワーク・ライフ・バランス推進員

こころとからだの研究会会員など多彩な資格と趣味を持ち、パワーあふれる魅力的な講師。

“ママの笑顔が家族の笑顔”をモットーに育児中のお母さんたちを応援しています。

◇日時 2019年1月18日、2月1日・22日、3月1日・15日  
いずれも金曜日 全5回 10:00～11:30

◇対象 (申し込み時) 首がすわった頃～ハイハイ前の赤ちゃんとお母さん

◇定員 12組

◇参加費 2,500円(全回分 保険料を含む)

◇場所 中川西地区センター 和室

◇申し込み 12月18日(火)から窓口9時～電話10時～

## 個人情報取扱に関する同意書 (施設利用のために)

(個人情報保護管理者) 特定非営利活動法人 つづき区民交流協会 個人情報保護管理者 事務局長

(利用目的) 1. お客様の施設利用、および当協会のサービス提供に対する申込手続およびご連絡のため、2. 施設PRのため、写真撮影等をする場合があります(個人情報の開示等に関して) 情報を提供されたお客様は、該当情報に関して利用目的の通知、開示、訂正・追加・削除、利用又は提供の拒否を要求いただける権利を有しております。 \* 当協会の個人情報の取扱詳細につきましては、当協会のホームページまたは施設内掲示の「当協会における個人情報の取扱について」に掲載しております。 \* なお、いただいた個人情報は施設利用管理の目的以外には利用いたしません。

上記についてご同意の上お申し込みください。



特定非営利活動法人 つづき区民交流協会

<http://www.tsuzuki-koryu.org>