

# 母親教室～特別レッスン～

# ママとベビーママのヨガ

ヨガ特有のゆったりとした呼吸法で、  
育児疲れやストレスを取り除き心もカラダもリフレッシュ！



担当：鵜飼朱美（うかいあけみ）  
スポーツ健康学士、日本マタニティフィットネス認定ママフィットインストラクター、日本ママヨガ協会認定「ママとベビーママのヨガ」講師有資格者でベビースイミング～高齢者の水泳・水中運動指導歴 10 年、産後こそ運動して女性がいつまでもキラキラ輝いてほしいという思いから産後ママの運動教室「母親教室」を立ち上げました！

## 開催要項

日時：①6月12日(火)10:00～11:00      ②6月14日(木)13:00～14:00  
③6月26日(火)10:00～11:00      ④6月28日(木)13:00～14:00  
※すべて60分間

受講料：1,000円(税込)／組／回

※施設使用料は不要です。浴室・更衣室等有料エリアをご利用の場合は、別途施設使用料をお支払いください  
※キャンセルについて：次のキャンセル料をお支払いいただくことで申し込みをキャンセルすることができます。  
教室実施当日以降は受講料の全額

場所：ガウランド 研修室

対象：生後1ヶ月～1歳半までのベビーママ

持ち物：運動できる服装、水分補給用飲み物、ヨガマット(お持ちの方)※貸出あり(無料)、オムツ、授乳グッズ、大判タオル、おもちゃ(電子音のものは避けてください)

申込方法：申込用紙に必要事項を記入のうえ、受講料を添えて施設受付にお申し込みください

申込期限：各開催日前日まで

裏面をご覧ください

『当法人の個人情報保護方針に基づき個人情報を正確かつ安全に取り扱うことに努めます』

D-1804HF-0014

## ～ママとベビーママのヨガ～ 参加申込書

受付 No.

ふりがな 氏名		生年月日	年 月 日生 ( 歳)
お子さんの名前と月齢	( 歳 ヶ月)	受講日	① 6月12日(火)      ② 6月14日(木) ③ 6月26日(火)      ④ 6月28日(木)
住所	〒		
電話	自宅・携帯	緊急連絡先	( 続柄 )

【受付印】 ¥1,000- 施設使用欄

下記参加規約を承認し、本企画に参加することに同意します。

平成30年 月 日 署名 \_\_\_\_\_ 印

＜参加規約＞本企画に参加しようとする場合は、「通常の健康状態にあるので企画に参加できる」旨の医師の同意が必要です。ただし、保護者および本人の責任において、「所定の参加申込書・誓約書」をもってこれに代えることができます。なお、施設が健康上問題のある恐れがあると判断したときは、医師の診断書の提出を求めることがある他、参加をお断りする場合があります。

## 【効果】

姿勢改善、運動不足解消、仲間づくり、痛みの緩和(肩こり腰痛)。ベビーとヨガやマッサージを通し触れ合うことで育児への不安を取り除きます。また、ベビーに触れることで信頼関係を築くと同時に「自分のカラダ」の意識を芽生えさせ発達の促進を促します。

## よくある質問 Q&A



Q いつからできますか？

A 産後1ヶ月検診で母子ともに異常がなければOKです

Q ベビーマッサージは裸？オイルを使用？

A 衣服を着用しておこない、オイルは使用しません

Q ベビーが泣いてしまうかも…

A ベビーが泣いてしまってもお母さんが大丈夫だと思えば無理に泣き止ませる必要はありません。レッスン前後はもちろんですがレッスン中に授乳やおむつ替えをしていただいても構いません

Q カラダがかたくても大丈夫？

A 大丈夫です。ヨガはゆったりとした呼吸をしながら無理や痛みのない範囲でポーズをとりますので問題ありません



公益財団法人体づくり指導協会

袖ヶ浦健康づくり支援センター

袖ヶ浦市三ツ作 1862-12

TEL.0438-64-3200

[www.tairyoku.or.jp/](http://www.tairyoku.or.jp/)



**Gauland**  
ガウランド