

ママのお茶会+(プラス)

2013.

10/22

11/28

ママのための ヨガ & ストレッチ

お子さんを見守りながら、ヨガやストレッチでリフレッシュ！
終了後、ランチをご一緒にしましょう



リラクソヨガ

呼吸を深くして気持ちよく身体を動かす
ゆったりとしたヨガです。ヨガがはじめて
の方も安心してご参加下さい。

- 日時： **10月22日(火)** 10:30～13:00
(10:30～ヨガ、11:30～お茶会)
- 場所：エルパーク仙台 5F
フィットネススタジオ (ヨガ)
子どもの部屋 (お茶会)
- 対象：母親と1歳(前後)～未就園児のお子さん

講師：鈴木久恵

NPO法人日本ヨガ連盟所属 yasumine flavor認定ベビー
& ママヨガ・ストレッチ講師、全国食養普及協会 食養指導
士。産前・産後の心身のケア、クラニオセイクラルセラピー
などを学び、ベビーヨガ、産後ヨガ・親子ヨガ教室(仙台市
内、利府町にて開催)「はこつき日和」主催

ストレッチで調整

ストレッチでリフレッシュ。骨盤調整も行い
ます。骨盤のゆがみを直すと共に、
ウエストを引き締める効果も期待できます。

- 日時： **11月28日(木)** 10:30～13:00
(10:30～ストレッチ、11:30～お茶会)
- 場所：エルパーク仙台 5F 和室1・2
- 対象：母親と未就園児までのお子さん

講師：菊田純子

マタニティ&産後フィットネスインストラクター
太極拳インストラクター(元気フィールド仙台)
エアロビクスインストラクター(キッツスポーツスクエア)

各回それぞれ 参加費：500円 募集：母子20組まで先着順

※飲み物・お昼ごはんを各自、ご持参ください。

※動きやすい服装でおいでください。

※お子様と同室になりますので、皆様でお子様を見守りながら
楽しくレッスン体験できますよう、ご協力をお願いいたします。

申込・問合せ

とも子助産院 022-772-5960

●主催：TOMO会。一般社団法人宮城県助産師会 じょさんしサロン

この事業は(公財)せんだい男女共同参画財団と
(公財)ジョイセフの支援を受けて実施します。

アクセス エルパーク仙台

仙台市青葉区一番町4丁目11番1号
141ビル 5階(仙台三越定禅寺通り館)
地下鉄：勾当台公園駅下車
(南1番出口より地下道で連結)

「ママのお茶会」をやってます♪ by TOMO友。会

月に一度開催 (不定期ですが、時間は11:00～13:00
開催日は、とも子助産院のホームページでお知らせ)
ママと子供が集まっておしゃべりをしています。助産師も参加。
日ごろの困ったことなど、気軽に話してみましょ。う。
子育て中のママなら、どなたでも参加できます。