



令和4年度 オンライン講座



安産のコツ 教えます

現役の助産師さんによる **マタニティヨガ教室**です。

クラスが始まってから 10 年余り、リピーターさんも増えています。



お産の時間が短くなるポーズと一緒に学びましょう。

出産後も実践につながるクラスです。★詳細は裏面をご覧ください。

第 1 期
令和 4 年
5/19~

第 2 期
令和 4 年
9/15~

第 3 期
令和 5 年
1/19~

令和 4 年度 マタニティヨガ教室のご案内
横浜市大岡地域ケアプラザ自主事業

令和4年度年間スケジュール

	開催期間 (原則第1・第3木曜日)	参加対象となる方 の出産予定日	受付開始日
第1期	R4 5/19, 6/2, 6/16, 7/7, 7/21	7/28~11/24	4/11(月)~
第2期	9/15, 10/6, 10/20, 11/3, 11/17	11/24~ R5 3/23	8/12(金)~
第3期	R5 1/19, 2/2, 2/16, 3/2, 3/16	R5 3/23~7/27	12/12(月)~

★ 講座は年3期開催されます。どの期も5回コースで内容は同じです。

【参加対象】

横浜市在住の妊婦さん。

参加時に妊娠13週以降で、妊娠経過が順調な方。

* 多胎、切迫流産、妊娠高血圧症候群等の心配のない方

【参加費】

¥1000- (マタニティヨガ5回分の金額)

* ケアプラザへの口座振込。(手数料は自己負担となります。)

* 一度お支払い頂いた参加費は、原則返金できません。あらかじめご了承ください。



【定員】

各期 5名 (定員になり次第締切ります。ケアプラザのHPにてお知らせします。)

【時間】

午前10時~11時(受付9時45分~)

【開催場所】

Zoom

(不安な方はZoomを繋ぐ練習も可能です。申込み完了後ケアプラザまでお知らせください。)

【申込方法】

・TELにて受付後、ケアプラザまで必要事項をメールしてください。

(件名: マタヨガ〇期 本文: 氏名・出産予定日・使用媒体とそのアドレス)

・メール確認後、送金先口座を連絡します。(送金後、ケアプラザまでご連絡をお願いします。)

・入金確認後、ケアプラザよりZoomのURL等を送付します。

【用意する物】

ヨガマット or バスタオル (※バスタオルは滑りやすいので注意)・スペース・飲み物
タオル・筆記用具・Zoom利用可能媒体(PC・タブレット・スマホ等)・通信環境

【服装】

ズボン着用など動きやすい服装

【内容】

	内 容
1回目	マタニティヨガって? 気楽に参加してみよう!
2回目	妊娠中にやっておこう! 骨盤を整えるヨガ!
3回目	助産師さんだからこそ知っている、陣痛の乗り切り方をテーマにしたヨガ
4回目	目からウロコ! 母乳をテーマにしたヨガ
5回目	総復習 DAY ★



【申込み・お問合せ】 大岡地域ケアプラザ 南区大岡 1-14-1

☎045-743-6102 ✉ooka-cp@ysjk.jp

担当: 地域活動交流