



ぽっぽスペース イベント情報



予約・お問い合わせ

平日 9時～16時

☎077-522-2910

※HPにて予約状況を確認いただけます

▼産後のカラダケア～自分の体質を知る～

- 【日時】 12月8日(火) 10:30～11:30
【定員】 3組
【対象】 未就学児とその保護者
【講師】 西村さつきさん
さつき助産院代表助産師、中医推拿セラピスト
- 【申し込み】 ※ぽっぽ広場、ぽっぽスペースを初めて利用される方優先
12月1日よりお電話でご予約を承ります
これまでに利用されたことがある方は4日前(12月4日)からの
受付開始とさせていただきます
- 【内容】 何だかだるい、疲れやすい、肩や背中が重い…
そんな症状はありませんか？
ママのセルフケア、生活改善の工夫を一緒に学びましょう！
ママが元気になると赤ちゃんも元気になります！

- ・座学やヨガの最中はスタッフがお母さんの近くでお子さんを見させていただきます
- ・調乳用のお湯は準備しています



▼ママのためのヨガ

- 【日時】 12月24日(木) 10:30～11:30
【定員】 3組
【対象】 未就学児とその保護者
妊婦さんも参加OKです(妊娠15W以降で運動許可の出ている方)
【講師】 東原あかねさん
RYT200、マタニティヨガ、産後ヨガTTC修了
ヨガニードラセラピスト、ムーンサイクルヨガ指導者
1歳のお子さんを育てておられるお母さんです
- 【持ち物】 水分補給できるもの、フェイスタオル
ヨガマットは準備していますが、ご持参いただいても構いません
- 【服装】 動きやすい服装でお越しください
マットの上で裸足になれるよう靴下を履いてきていただくと
スムーズです
- 【申し込み】 ※ぽっぽ広場、ぽっぽスペースを初めて利用される方優先
12月17日よりお電話でご予約を承ります
これまでに利用されたことがある方は3日前(12月21日)からの
受付開始とさせていただきます
- 【内容】 初心者大歓迎！子育てを頑張るママのためのヨガクラスです
一緒にリフレッシュ＆リラックスしませんか？

