

# 松が丘助産院両親学級産後篇 出産前後のカラダの状態と夫婦関係について

＜実習＞ 二人ヨーガ 楽健法

出産前後のカラダの状態と夫婦関係についてを、NPO 法人のマドレボニー産後ヘルスケアインストラクター吉田紫磨子さんと良雄さんご夫妻にお話いただきます。

講義の後は楽健法をみなで実習…。夫婦でスキンシップをはかり、ココロとカラダのリラクゼーション法を身につけましょう。産後ケアに興味のある方の単身でのご参加も歓迎しています。

**吉田紫磨子** (産後ヘルスケアインストラクター) & **良雄ご夫妻**

**宗祥子** (助産師、松が丘助産院院長、一般社団法人ドゥーラ協会理事、一般社団法人ジェスペール協会代表理事)

● 日 時 2014年9月14日(日) 14時00分～16時30分

● 場 所 松が丘片山会館 中野区松が丘2-27-1 北野神社境内

● 参加費 振込制 ご夫婦 3000円(お子様連れ可)

お一人参加の場合 2000円 (お申し込み後、必ず事前振込みをお願いします)

● 申し込み 松が丘助産院 matsugaoka-j@par.odn.ne.jp ファックス 03-6681-7446

● 振込先 西武信用金庫薬師駅前支店(普)1161992 松が丘助産院 院長 宗尚子

● 用意するもの 筆記用具、着替え、汗ふきタオル

※軽くカラダを動かせる服装でご参加ください。

● お申し込み

松が丘助産院 03-5343-6071

● 当日の問い合わせ

宗 祥子 090-4611-0904

● 主催 松が丘助産院

<http://www2.odn.ne.jp/matsugaoka/>

● 協力 一般社団法人ドゥーラ協会認定

<http://www.doulajapan.com/>

## 【アクセス】

