

生後0～1年の赤ちゃんのママへ

産後 ヨガ&ケア



赤ちゃんが生まれてからのお母さんは大忙し。
でも、出産後の一番大切な時期に
体をしっかり整えて、気持ちも軽くなって欲しい。
そんなひとときをお手伝いします。

6月20日（金）
10：00～12：00

申込締め切りの目安
6月9日（月）

料金

ヨガ+ケア
3,500円



10：00～

ゆったり産後ヨガ

抱っこ姿勢による肩こりや背中をや
さしい動きでゆったり呼吸...リラッ
クスしたお時間をお過ごしください

10：45～ 個別ケア

腕、デコルテを中心にアロマの香
りとともにゆっくりとしたお時間
をお楽しみください
2人ずつ順に、15分程度です

待ち時間は、子育てあれこれ
おしゃべりタイムをどうぞ。

お子様の見守りは
スタッフが
お手伝いします。

講師：ままから

理学療法士 奥井はるかさん
理学療法士 新地みほさん
ヨガ講師 外林はるよさん

みんながあたりまえに受けれる産後の
身体ケアを目指して、宮崎県内各地で
ママの身体ケアを行っています。

お申し込み方法

お電話または、はじまる公式ラインからご連絡ください。

地域子育て支援拠点事業受託

特定非営利活動法人はじまる



電話・FAX 0982-67-2525
村内無料 (7) 67-2525
携帯電話 090-8399-2952

