

# 産後ヨーガ

●講師 尾関 裕紀子

受講料	2,000円/回
教材	ヨガマットはこちらで準備します
持ち物	動きやすい服装で、下半身は足首までの長さのもの。 素足が冷える方は、五本指ソックス、赤ちゃんのおむつ、おしりふき、 着替え、赤ちゃんを包むもの（バスタオルなど）
日程	第2・4火曜日（祝日を除く） 詳細はHPをご覧ください
時間	13:30~15:00
対象年齢	産後2ヶ月から、赤ちゃんが移動するようになるまで（危険防止のため）
定員	13名
開講場所	産後ケアセンター桜新町 多目的室

## 講師 尾関 裕紀子

助産師（出張開業）日本助産師会東京都支部会員  
日本マタニティヨーガ協会認定インストラクター

## 内容

出産後、最も大切なことは、ゆるんだ骨盤底を締めていくことです。  
正しい姿勢を意識して、骨盤底筋や腹筋を強化していくことで、  
背骨のカーブを妊娠前に戻していきます。  
ヨーガのポーズと深い呼吸で、全身の循環をより良くして、  
冷えやコリをとることで、母乳の分泌が促進されます。  
お母さんのリラックスは、赤ちゃんにとっても大切です、必要なことです。  
赤ちゃんとの遊びも交えながら、じっくりと、自分の体に向き合ってみましょう。

※ ガードルなどきつめのものは、外して行ってください。

※ 授乳はいつでもOKですが、お母さんの食事は2時間くらい前には済ませてきてください。