



プレママのための“良いお産ヨガ”と 赤ちゃんとの“スキンシップワーク講座”

赤ちゃん和妈妈が出会えた瞬間、最高の絆にするために・・・



毎月37週～41週（正産期）のプレママを対象！

毎月一回開催（第4火曜日）

9/27、10/25、11/22 午後 13:30～15:30

- ♥ 「良いお産」って???
- ♥ 「赤ちゃんとのスキンシップで子どもの成長の何が影響するの？」
- ♥ 「産まれた瞬間からの赤ちゃんとのコミュニケーションを取る方法」
- ♥ 「どんなことにもくじけず、前に進んでいける子どもにするには？」
- ♥ 「人を傷つけない・優しい心・病気にならない子にしたい？」
- ♥ 「みんなから愛される子になって欲しい？」
- ♥ 「自分のことを信じられる子（やればできると思える）に育てたい？」

●タイムスケジュール

- 13:30～ 挨拶
- 13:40～ 良いお産ヨガ（約45分）
呼吸法・体操（アーサナ）・瞑想
（トイレ休憩10分）
- 14:35～ タオル人形でベビーマッサージ&
抱っこ瞑想（約40分）
目的・効果の説明
- 15:15～ アンケート記入・挨拶
- 15:30 終了



◆場所：西宮市市民交流センター3階和室

◆持参物：大き目バスタオル・フェイスタオル2枚、ヨガマット（あれば）、筆記用具、水分補給用飲み物（たくさん）、動きやすい服装、体操をしても問題ない人

◆テキスト代：500円（税込）

講師：くぼかおりプロフィール
NPO 法人ころ・からだ研究所理事長
幼少期に親子の絆ができてないと、学童、
青年、成人期の人格に影響することを
夫から学び、NPO を立ち上げ普及活動に
務めている。

* 本講座は平成 28 年度西宮市市民交流センター主催・団体連携事業として開催します。
* 申込締切：実施日の3日前まで。お申込み方法：メールか Fax(裏面)にてお願いします。

主催：西宮市市民交流センター・NPO 法人ころ・からだ研究所