

東北福祉大学 次世代育成センター こっころ

# アフターチャイルドバースエクササイズ

## ヨガでりふれっしゅ!



ほんの少しの時間、お子様とはなれて、自分の心と体に向き合ってみましょう!

対象：2～12ヶ月頃のお子さんをもつママ

場所：東北福祉大学関連施設 「次世代育成センター こっころ」

(仙台市青葉区国見ヶ丘6-149-1 喜心寮内 駐車スペース有)

申し込み方法：①お名前・連絡先（携帯電話・FAX・E-Mail）を明記の上、裏面のあて先までお申し込みください。

② 申し込み期間：2月15日（月）～3月1日（月）

※先着順とさせていただきますので、定員に満ちた場合はご了承ください

※お申し込みいただいた個人情報は、今回の目的以外で使用することはありません

その他：キャンセルの場合は受付開始時間前までにご連絡ください。

講座の概要：

### アフターチャイルドバースエクササイズ～ヨガでりふれっしゅ～

1.日時：3月3日（水）

10:30～12:00（10:00 受付開始）

2.内容：ヨガを中心としたエクササイズ。終了後お茶を飲みながらのおしゃべり&個別相談

3.講師：佐藤 千恵子先生

（日本マタニティーヨーガ認定インストラクター 日本ヨーガ療法学会会員）



4.定員：10名

5.参加費：2,500円

お子さん1名の託児費を含む。（さらに託児を希望される場合は別途1,000円/名）

参加費は当日頂戴します。託児の必要のない方は参加費1,500円となります。

6.当日の持ち物

タオル・飲み物（水など）・動きやすい服装（更衣室有）・託児に必要なもの（おむつ、着替え、必要な場合はミルク・哺乳瓶・ガーゼハンカチ→袋などにまとめてお持ちください。）

7.その他

託児を希望される場合は、申し込み時にお子さんの名前・性別・月齢・ミルクか母乳を明記してください。

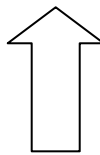


申し込み・問い合わせ先は・・・

FAX：022-301-1386

E-Mail：[jisedah@tfu-mail.tfu.ac.jp](mailto:jisedah@tfu-mail.tfu.ac.jp)

F A X 022-301-1386



jisedaih@tfu-mail.tfu.ac.jp

ヨガ参加者名	
お子さんのお名前と月齢	( <small>ふりがな</small> ) ・ 月 男 ・ 女
授乳について	ミルクのお湯の準備必要 ・ 母乳のみ
連絡先 TELまたはFAX	
メールアドレス	

東北福祉大学関連施設 こころ (仙台市青葉区国見ヶ丘 6-149-1) アクセス



仙台市営バス

系統番号	行先
870	「大学病院経由 貝ヶ森・国見ヶ丘行き」
870	「大学病院・貝ヶ森経由 国見ヶ丘・中山台・実沢(営)行き」
875	「大学病院・貝ヶ森一丁目経由 国見ヶ丘・中山台・泉ビレッジ行き」

「仙台高校・福祉大ウェルコム21前」下車