

# お産が楽しみになる！ マタニティヨガ



お産の準備、すすめていますか？

忙しい毎日で後回しになってしまいがちな、

お産に備える体づくりのためのマタニティヨガ講座です。

講師には、「産前産後ケア専門助産院<sup>はなほっか</sup>hanahakka」助産師の  
遠藤実希子さんをお迎えします。

マタニティヨガの体験と経験豊富な助産師さんのおはなして  
お産の不安を解消しましょう！

対 象:妊娠 16 週以降で医師から許可を得た方  
募集人数:各回 8 人  
会 場:駿河生涯学習センター こども室  
会 費:1 回 500 円  
申 込 み:電話 054-202-4300  
※ご希望の回ごとにお申し込みください。

	開催日時	申込日時
第 1 回	4/15(土)10:00~11:30	3/18(土)13:00~
第 2 回	5/20(土)10:00~11:30	4/15(土)13:00~
第 3 回	6/17(土)10:00~11:30	5/20(土)13:00~
第 4 回	7/22(土)10:00~11:30	6/17(土)13:00~
第 5 回	8/19(土)10:00~11:30	7/22(土)13:00~
第 6 回	9/16(土)10:00~11:30	8/19(土)13:00~

## 講師紹介 <sup>えんどうみきこ</sup> ～遠藤実希子さん～

現在、4歳と1歳の兄弟の子育てに奮闘中！

静岡市駿河区生まれ育ち、小学2年でサッカーに会う。サッカー少年団に入り、チーム内に女子1人という状況の中チームの一員として12年間サッカーに取り組むが、なでしこ Japan にはなれず…(笑)

そこで新たな夢として、看護師を目指すことに！

看護学校卒業後、看護師として手術室勤務3年、そこから更なる高みを目指し、助産師を志して日本赤十字助産師学校へ。

資格取得後は葛飾赤十字産院～静岡赤十字病院にて10年以上の助産師経験を積む。

夫が美容師(美容室<sup>はなほっか</sup>花客家オーナー)兼農家。

一緒に畑に出てブロッコリーやとうもろこしを作っている。

好きなこと:サッカー、フットサル、畑仕事、筋トレ、キャンプ

好きなサッカー選手:小野伸二選手、久保健英(たけふさ)選手



静岡市健康文化交流館「来・て・こ」(駿河生涯学習センター)  
〒422-8021 静岡市駿河区小鹿2丁目25-45 ☎ 054-202-4300  
静岡市生涯学習センターHP <https://sgc.shizuokacity.jp/>