

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、助産師の^{えんどう み き こ}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で

出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がでた方 各回 10 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。

8/20(土)10:00~11:30

申込:7/23(土)10:00~、電話申込み(申込順)

妊娠期のおはなし&マタニティヨガ

9/17(土)10:00~11:30

申込:8/27(土)10:00~、電話申込み(申込順)

出産のおはなし&マタニティヨガ

10/22(土)10:00~11:30

申込:9/10(土)10:00~、電話申込み(申込順)

産後のおはなし&マタニティヨガ

11/19(土)10:00~11:30

申込:10/15(土)10:00~、電話申込み(申込順)

妊娠期のおはなし&マタニティヨガ

1/21(土)10:00~11:30

申込:12/17(土)10:00~、電話申込み(申込順)

出産のおはなし&マタニティヨガ

2/18(土)10:00~11:30

申込:1/28(土)10:00~、電話申込み(申込順)

産後のおはなし&マタニティヨガ

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/>

講師紹介 ～^{えんどう みきこ}遠藤実希子さん～

3歳、0歳の兄弟の子育てに奮闘中のサッカー大好き農家助産師ママです！

静岡市駿河区生まれ育ち、小学校2年でサッカーに会う。

サッカー少年団に入り、チーム内に女子は一人という状況の中、

チームの一員として楽しんでサッカー取り組む。

サッカーに12年という歳月を費やすが、なでしこ Japan にはなれず…(笑)

そして新たな夢として、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。

昨年退職し、3歳の長男、0歳の次男の育児に奮闘中！

夫が美容室花客家(駿河区中島)^{はなはっか}オーナー兼農家のため、

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

☆資格☆

助産師

看護師

マタニティ/産後ヨガインストラクター

ベビーマッサージセラピスト

