

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？

忙しい毎日の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！

| | 開催日時 | HP 締切 |
|------|---------------------|----------|
| 第1回 | 4/12(土)10:00~11:30 | 3/8(土) |
| 第2回 | 5/10(土)10:00~11:30 | 4/12(土) |
| 第3回 | 6/14(土)10:00~11:30 | 5/10(土) |
| 第4回 | 7/12(土)10:00~11:30 | 6/14(土) |
| 第5回 | 8/9(土)10:00~11:30 | 7/12(土) |
| 第6回 | 9/13(土)10:00~11:30 | 8/9(土) |
| 第7回 | 10/11(土)10:00~11:30 | 9/13(土) |
| 第8回 | 11/8(土)10:00~11:30 | 10/11(土) |
| 第9回 | 12/6(土)10:00~11:30 | 11/8(土) |
| 第10回 | 1/10(土)10:00~11:30 | 12/6(土) |
| 第11回 | 2/14(土)10:00~11:30 | 1/10(土) |
| 第12回 | 3/7(土)10:00~11:30 | 2/14(土) |

対 象:妊娠 16 週以降で医師から許可を得た人

募集人数:各回 6 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:HP 申し込み(多数抽選)

※定員に空きがある場合、

各締切の翌々日10:00~、電話で受付します。

※ご希望の回ごとにお申し込みください。

講師紹介 ~遠藤実希子さん~

現在、6歳と3歳の兄弟の子育てに奮闘中！

静岡市駿河区に生まれ育ち、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(美容室花客家オーナー)兼農家。

一緒に畑に出てブロック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



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/>