

妊娠する前の 妊娠しやすい からだづくり講座

妊活



出産の手伝いをさせていただく中で、いつも思うことがあります。
それは、いいお産をするためには、妊娠中だけでなく
妊娠前からのからだづくりも大切だということです。
知っているようで知らない自分のからだをもう一度見なおしてみませんか？
自分を知る事で自分に出来ることがきっとたくさんあるはず。
せみからだと向き合って、できることを実践し、からだの変化を感じてほしいと
思います。素晴らしい妊娠、出産、育児へとつながることを願っています。
講師を招いての講座になりますが、私も同席しております。
気兼ねなく、お体のことや妊娠、出産への不安、ご質問などお尋ねくださいね。

(助産師 石井希代子)

第一回 10/24 (金) 10:30~
☆女性のからだのしくみを知る

第二回 11/28 (金) 10:30~
☆女性のからだ改善方法

畠塚 千秋
(とみつかちあき)

母活コンダクター
ビジョンヨガ公認中級
インストラクター・
マタニティヨガインストラクター

第1回~第3回の講座後13:00~14:30まで
は、『子宮&骨盤力アップ
ボディーケア&ヨガ』を行います。

参加対象

これから妊娠・出産をしていきたい方なら
どなたでも参加できます。

パートナーとの出会いや結婚がこれからの方
そして妊娠したいけど、なかなか授かれずに
悩んでおられる方、大歓迎です。
現在、妊娠中の方も参加できます。

第三回 12/26 (金) 10:30~

☆食事について
将来の子供達に手渡せるものは、
妊娠前から始まっています。

大東 清美
(おおひがし
きよみ)

国際薬膳師
望診法指導士

場 所 : 石井助産院 〒630-8107 奈良市奈保町5番21号

AM10:30~PM12:00講義 PM13:00~14:30 ヨガ

参加費 : 各回講座1回¥2000-

午後からのヨガレッスン1回¥2000-

午前、午後両方の参加をお勧めしますが、片方だけの参加も可能です

持ち物 : 五本指ソックス、水分、筆記用具、昼食(午後も参加される方)

ご予約、お問い合わせは石井助産院まで TEL:0742-26-3581