

理学療法士による**健康講座**

育児・家事の疲れをリセット！ ママのためのやさしいヨガ時間

理学療法士による成人女性・子育てママ向け簡単ヨガ。
育児や家事、仕事で疲れた体をほぐしながら、解剖学に
基づいた正しい体の使い方を楽しく学び、体の不調を予
防しませんか。

講師 **ひらが ゆかり** 先生

女性と子どものためのコンディショニングサロン Bisou代表
理学療法士
日本ベビーサイン協会認定講師・マタニティベビーサイン認定講師
JABCベビーマッサージ協会 ベビーマッサージ認定講師



<はじめに>

解剖生理学に基づき、ご自身に合った正しい体の使い方を、成人女性・子育てママの皆様にも、理学療法士が楽しくお伝えします。

<対象> 成人女性、お子様（乳幼児・児童）

赤ちゃんとご一緒のママ、抱っこ紐使い方指導もできます。

※お子様連れ（乳幼児・児童）でご参加可能です。

※お子様を同伴される方は、ご自身でお子様の安全を確保しながら、ご一緒に参加できるようお願いいたします。



令和8年

6/25 (木)

10:30 ~ 11:30

b i s o u

※動きやすくリラックスできる服装、飲料水、筆記用具をご持参下さい。

※ヨガマットはご用意しております（ご持参されても構いません）。

※危険な動きは極力行いませんが、講座後の不調等には原則として自己責任でのご対応（医療機関の受診等）をお願い致します。

※館内エレベーターはございません。

主催 / 緑区在宅医療相談室・横浜市緑区医師会

会場 / 緑区休日急患診療所（緑区医師会館）3階会議室

住所 / 〒226-0019 横浜市緑区中山3丁目16-2

定員/8名

参加費 / 無料



↑
参加申込
はこちら

☎ 045-937-2303

申込・連絡先 / 緑区在宅医療相談室

E-mail con-mishikai@tiara.ocn.ne.jp