

産後ママのための ストレッチ&セルフケア ワークショップ

5/22 (金) 11:20 ~ 12:30

グラングリーン大阪南館4階

料金：2,000円

<プログラム>

- * 簡単なストレッチ、ヨガ 30~40分
- * 心理学に基づいたセルフケアワーク 20分

#産後2ヶ月以降なら誰でも参加可
#赤ちゃん連れ大歓迎
#ヨガマット無料貸出



<主催者紹介>

からだのケア（ストレッチ&ヨガ）担当

佐原りえ：助産師/産後ヨガインストラクター/2歳女の子ママ

こころのケア（セルフケアワーク）担当

谷口あかり：地域子育て支援拠点勤務/3歳男の子ママ

お問い合わせ

大阪大学 人間科学研究科 臨床心理学講座 博士前期課程2年

谷口あかり

u215945g@ecs.osaka-u.ac.jp

詳細・お申し込みはこちら

