



第1回

せば、 YOGA!

プレママ・産後ママ交流会

7/17(土)



【日時】7月17日(土)

1部 (プレママの部) 13:00~14:30

2部 (産後ママの部) 15:00~16:30

*各受付10分前より


【場所】秋田市旭北栄町6-35 鱗勝院 本堂

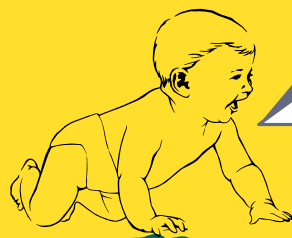
【対象者】プレママと産後ママ各10名程度

【参加費】実費1,000円

【お申し込みはこちら】



Search.... 秋田市 いいわ 



- ・ママ友と情報交換したい...
- ・安心して出産に向け備えたい&産後の心と身体をケアしたい...

そんなママたちへ。

秋田市の由緒あるお寺でゆっくりと贅沢な時間を過ごしませんか？

御祈願&御札 (安産・健康成就) つき！

助産師さんとの相談会つき！

赤ちゃん連れOK! (概ねタッチ期まで)

*参加希望で諸事情により運動等ができない方は問合せ先へ連絡ください。

*当日はマスク着用の上ご参加ください。

*新型コロナウイルス感染状況によっては中止になる可能性があります。



【問合せ】秋田市企画財政部 人口減少・移住定住対策課 地域おこし協力隊 重久いつみ

TEL: 018-888-5487 MAIL: ro-plpo@city.akita.lg.jp

【お申し込み】上記QRコードからメールまたは、問い合わせ先に①お名前②電話番号③住所④メールアドレスをご連絡ください。

【主催】秋田市 【協力】NPO法人ここはぐ、鱗勝院

【講師名】

リフレッシュできる講師陣間違いなし！

【助産師】松橋衣里（まつはし えり）

Profile：秋田市で生まれ育ち、助産師歴15年。市内の総合病院で勤務後、『より自由にそしてもっとママ達の身近な存在として活動したい』とフリー助産師へ転身、NPO法人ここはぐでも活動中。

ママが楽しく幸せを感じられる育児を一緒に見つめられる人であることがモットーです。

Diploma：SSC認定マスターコーチ(強み分析コーチング)、ペアレントコーチ、秋田県糖尿病療養士、腸セラピストなど多数の資格を保有。

好きな言葉：『一期一会』

【ヨガインストラクター】

重久愛（しげひさ いつみ）

Profile：奄美大島群の最南端与論島からの1ターンで元警視庁刑事。現在一児の母で、地域おこし協力隊として活動の傍ら、各地でYOGAインストラクターとしても活動中。個々の状態や健康不安に寄り添ったポーズを提供するのが得意。心も体もポジティブに健康になるお手伝いができれば嬉しいです。

Diploma：全米ヨガアライアンスRYT200、マタニティヨガPRYT、キッズヨガRCYT、メンタルヘルスアドバイザーなど

好きな言葉：『楽しく苦しめ』『その選択をした自分は好きか？』



【鱗勝院】

Profile：約400年の歴史があり、四季折々の花が咲く由緒あるお寺。

- ・お寺をより身近に感じてもらいたい。
- ・子育て家庭の拠り所になりたい。

といった思いから、鱗勝院の娘さんが「TERAKOYA!!」を発足し活動中。精進料理教室、お花摘み会、赤ちゃん講座などを不定期に開催しています。

現在、副住職と二人三脚で2児の育児に奮闘中！

好きな言葉：『本当に優しい人は強い』

