

菊川市と近隣の未就園児ママのための
ヨガとお話サロン

菊川

ママヨガ

2021年6月
スタート!

≡ 毎月開催
≡ 子連れOK

サロン

- ☑ いつも気が張って、リラックスできない
- ☑ 肩こり、腰痛、運動不足で、辛い
- ☑ 自分の子育てが正しいのか、自信がなくなることがある
- ☑ 「〇〇ちゃんのパママ」だけでいることが、しんどくなることがある

ヨガとお話会で心も身体もリラックスしませんか?

講師の堀桃代です。

私も子育て奮闘中のママです。

普段着&すっぴんOK!

お気軽にどうぞ!



● サロン内容 ●

- ① 育児中の女性の身体と心を労るヨガや呼吸法(60分)
誰でもできるシンプルな動きで、体や心の緊張を緩めてリラックスさせます。
- ② お話会(シェアリング)ヨガの感想
今大変なこと、嬉しいことなど(30分・自由参加)
1人の女性として自由に語り、聴く場です。講師のガイドがあります。
聴くだけの参加もOKです!

日時 毎月1回木曜日 10:00~11:45 ※曜日変更の場合あり
場所 菊川文化会館アエル(和室またはリハーサル室大)
参加費 500円(ぼれぼれサロン特別価格)
対象 菊川市と近隣の未就園児親子

最新スケジュールと詳細はこちら



● 持ち物 ●

マスク、動きやすい服装、飲み物、フェイスタオル。
お好みでヨガマット(なくても大丈夫です)

● 定員 ●

12名(先着順/各回申し込み制)

● お知らせ ●

- ・お子様とご一緒の場合は、おもちゃやおやつなど、お子様が時間を過ごせるようにできる範囲でご準備ください。託児はありませんが、参加者同士で見守り合えたらと思います。
 - ・授乳やおむつ替えなど、自由になさってください。途中退出もOKです。
 - ・感染症対策として換気、定員制限、消毒を行っています。
- ご参加にあたっては、事前にご本人やご家族の体調確認をお願いしています。
- ・2021年の開催日は、6/29(火)、7/27(火)、8/26(木)、9月から2月までは月1回木曜日に開催します(合計9回)。
- 開催日の詳細はLINE公式でご確認ください。



講師 堀 桃代さん

ヨガホーム主宰、公認クリパルヨガ教師
フェニックス・ライジング・ヨガセラピー認定ヨガセラピスト

マインドフルネスを活用したセラピー的なヨガクラスやシェアリングセッションに定評がある。専門はトラウマや鬱などの精神疾患からの回復支援。2018年の第一子出産直後に重度の産後精神病になり、生まれ育った横浜から夫の故郷の菊川市に転居したが、ヨガと瞑想により半年で回復。2022年春に掛川にヨガスタジオをオープン予定。菊川市で保育園を考える親の会(ワクワークママの会)主宰。

主催 子育てサポーターぱれぽれ

「ポレポレ」とはスワヒリ語で「ゆっくりゆっくり」という意味です。菊川市で2008年より、ママが力を抜いて育児を楽しめるお手伝いをしています。

～活動内容～

- ・子育てサロン「ぱれぽれサロン」の開催
- ・子ども食堂「いらんからぶて」第1日曜日開催
- ・凸凹ママの会スノードロップ菊川(発達障害を抱えた子供を育てる親の会)など、子育てサークルの支援
- ・まめまめマーケット、きくがわおんぱく主催

協力 ワクワークママの会 ～菊川市で保育園を考える親の会～

菊川市で3歳以下の子供を育てるママの会です。菊川市の保活や育児情報を交換するLINEチャットをはじめました。ぜひご参加ください。(下記のQRコードへ!)

チラシ作成 デザイナーつくし(佐藤弓子)

チラシ・パンフレット・名刺・WEBなど
お気軽にご相談ください。
Instagram: tsukushi_designworks

お申し込み・お問い合わせはこちら



菊川ママヨガサロン
専用公式LINEアカウント
サロンの詳細情報もチェック!

MAP

会場アクセス

