

子育てひろば「外苑前」
保護者向け連続講座（保育付き）

日々の育児で
たくさん頑張っているあなたへ・・・

セルフケアの方法を学び、自分自身を癒す時間

Myofascial Release

筋膜リリース セルフケア



筋膜は全身を包む組織。癒着やねじれが起こると、肩こり・腰痛・疲れやすさや姿勢の崩れにつながることもあります。毎日頑張っている自分と向き合いながら、専用ボールで全身を心地よく全身をほぐしてみませんか？
セルフマッサージ効果で身体も心も軽やかに！

日時：10/5・10/19・11/2・11/16・12/14

全5回連続講座（すべて月曜日） 10：45～11：45

講師：キャロル 利子 先生 ハタヨガ・筋膜リリースセルフケア指導者
頭蓋骨整体セラピスト・あい・ぽーと子育て支援員

対 象：あい・ぽーと会員の保護者 定員：保育付き8名・保育なし2名
※講座開講最少人数は7名とさせていただきます。
※講座会場にお子様を同席することはできません。

参加費：保育付き 港区内 7,500 円・港区外 9,500 円（保育時間／10：45～11：45）
保育なし 港区内 5,000 円・港区外 6,000 円

※キャンセル料：9/28（月）までにキャンセルされる場合は全額返金致します。
※返金手続きは12/14までにお済ませください。9/29（火）以降のご返金は致しかねます。予めご了承ください。

持ち物：ヨガマット・水分 ※動きやすい服装・ヘアスタイルでご参加ください。

受 付：2026.8/23（日）までに〈オンラインにて申込〉

※お申込み多数の場合は【抽選】とさせていただきます。

お申し込みは[こちら](#)↓から

9/11（金）までにご登録いただいたメールに当否のご連絡をさせていただきます。

※抽選でご当選にならなかった方は自動的にキャンセル待ちに入らせていただきます。

※抽選締切後も右記のフォームもしくはお電話・窓口にてキャンセル待ちをお受けいたします。

繰り上がりましたら事務局よりお電話でご連絡させていただきます。

◆ご入金：9/24（木）までに窓口にてお支払いください。

※期限内にご入金頂けない場合はお電話にてその旨ご連絡ください。

※ご連絡なく入金がない場合は、他の方にお譲りさせていただきます。予めご了承下さい。

注意事項：体温が37.5℃以上の方はひろばに入館いただくことができません。ご自宅であらかじめ検温の上、ご来館ください。



※講座中は
筋膜リリース
専用ボール
を使用します。

講座受講者向けの保育について

- 【持ち物】おむつ・おしりふき・ビニール袋・着替え
- *15分前には受付にお寄り下さい。
- *短時間の保育のため、原則としてお食事やおやつ、ミルクはお預かりできません。
お食事・授乳は済ませてからお預けください。
（水分のお預かりが必要な場合は、お白湯・お茶のみとさせていただきます。）
- *お預けの際は【保育連絡カード】を記載していただきます。

お問い合わせ先：子育てひろば「あい・ぽーと」 〒107-0062 港区南青山 2-25-1
電話：5786-3250 F A X：5786-3256