

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



つどいのひろば体験版！保護者向け講座（保育付き）

8月31日（月）10:45～11:45

子育て中は常に抱っこで肩も腰もガチガチ。

子どものケアに一生懸命の毎日で自分の身体に向き合う時間が取れない日々。

あい・ぽーとで身体に溜まった疲れをほぐす筋膜リリースを行い、

自分の身体と対話する、自分時間をつくりませんか。

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
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 1,500 円・港区外 1,900 円 （保育時間／10：45～11：45）

保育なし 港区内 1,000 円・港区外 1,200 円

※キャンセル料：8/24（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9月末までにお済ませください。8/25（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。

ご予約：先着順 7/22（水）10：00～ お電話または窓口にて受付

ご入金：8/24（月）までに窓口にてお支払いください。

※期限内にご入金いただけ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。

【お申込み・お問い合わせ】子育てひろば「あい・ぽーと」外苑前

港区南青山 2-25-1 TEL：03-5786-3250