



# ココアンにゅーす

3月

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
					1	2 10:45～カンファ教室
3	4 16:00～フラメンコ	5 10:30～ バランスボールで産後ケア! 14:00～母親教室①	6 オンリーワン	7	8 10:30～ 産後ママたちのしゃべり場	9 10:45～カンファ教室
10	11 16:00～フラメンコ	12 14:00～母親教室②	13 10:30～ ベビーマッサージ教室 オンリーワン	14 大人ヨガ	15 10:00～ よもぎ蒸し体験	16 13:30～トレンダ 10:45～カンファ教室 【ハウス】オンリーワン
17	18 16:00～フラメンコ	19 14:00～母親教室③	20 オンリーワン	21	22	23 14:00～両親教室 【ハウス】オンリーワン 10:45～カンファ教室
24/31	25 16:00～フラメンコ	26 10:30～ ベビーマッサージ教室 14:00～母親教室④	27 オンリーワン	28 学童保育卒業式	29 10:30～ ベビーヨガ教室	30 13:30～ TOMOマタニティヨガ教室 10:45～カンファ教室

NEW教室

## バランスボールでLet's産後ケア

産後の身体に優しいバランスボールを使って、音楽に合わせて楽しく弾みます。運動が苦手な人でも大丈夫。インナーマッスルを鍛え、出産によりゆるんだ骨盤や、育児で猫背になりやすい背骨などを根本から補正し、産後の体型を整えます。  
(お子様を抱っこしながら弾むこともできます。赤ちゃんの寝かしつけにもなりますよ。抱き方や注意点などしっかりお伝えします)バランスボールを使ったほどよい有酸素運動は、体力をつけるだけでなく、モヤモヤした気持ちもスッキリリフレッシュ!

講師は島根県西部でご活躍中のめばえの森代表の森春奈氏(助産師)  
日時: 3月5日(火) 10:30～  
場所: こそけん多目的ホール  
料金: 1,500円(3/5は初回開催により1,000円)



## よもぎ蒸し温熱セラピー体験

温美活サロン蓮の花さんによる「ママのためのよもぎ温熱セラピー」をこそけんにて体験して頂けます。昔より産後の肥立ちを良くするために使用されていた「よもぎ」。子宮や卵巣の機能を元に戻す手助けをしてくれます!

よもぎの5つの効果→ホルモンバランス調整・抗酸化作用・抗糖化作用・ダイエット効果・肌荒れ炎症をおさえる

よもぎ蒸し30分プラスお着替え・カウンセリングで計60分予定しています。

日時: 3月15日(金) 10:00～15:00(お一人様60分)  
場所: こそけん多目的ホール  
料金: 2,000円(華布の布ライナープレゼント付き)

※託児が必要な方は事前にこそけんまでご予約ください(託児料お子様1名につき600円)



## 産後ママたちのしゃべり場

日々変わる赤ちゃんのおっぱい育児に悩んだり迷ったり・・・  
助産師さんを交えて専門的な視点から様子を聞いてもらいながら、ママたちの悩みや不安を共有しませんか?

対象: 1ヵ月健診後～月齢に関係なく何度でもご参加いただけます  
参加費: 500円(お茶・菓子つき)  
持ち物: バスタオルorおくるみ

\*身長や体重チェックもできます



こそけんホールをくつろぎの場として開放しています。飲食もOK! **ご利用可能時間はHPをご覧ください。**

託児ルームでは12～15時はお昼寝タイムですので、ご配慮いただきますようお願いいたします(予定は変更になることがあります)

お申込み&お問い合わせ

## こそけん(いっしょに子育て研究所)

〒690-0017 松江市西津田2丁目9-4  
TEL 0852-25-2225  
FAX 0852-61-2229

モバイルはこちらから



詳しくはWEBで!

こそけん

検索

facebook

随時更新しています!

