

日本の助産師さんと一緒！！

## マタニティヨガとおしゃべり会のご案内



妊娠中の運動が大切なことも分かっているし、ヨガに興味があるけどはじめるきっかけがなかったり、自宅で一人でやっても長続きしないことも。コロナの影響で妊婦ヨガのクラスも気楽に受けることができません。その点、**ZOOM**だと自宅にいながらプライベートな空間でヨガのクラスを受けていただけます。上のお子様がいらっしゃる妊婦さんも歓迎ですので、預けることを気にすることもありません。ヨガでは、出産に役立つ呼吸法の練習や、最近話題のペリネ筋（骨盤底筋）を鍛えるエクササイズ、腰痛予防のための姿勢など安産のための体づくりを目標に初心者の方にも分かりやすくお伝えします。

毎週水曜日の10時30分から**ZOOM**を使用しての妊婦ヨガ、その後、好きなお茶をお持ちいただいて30分おしゃべり会、情報交換いたします。

クラスは5名様限定の少人数クラスです。お友達づくりにも最適なクラスとなっています。ぜひご参加ください。

### **対象**

ヨガ初心者大歓迎

現在妊娠中の妊婦さん。経産婦さん初産婦さんどちらも歓迎。

上のお子様がいらっしゃる方はお子様と一緒にヨガもしていただけます。

妊娠中期に入る 16 週目(妊娠 5 ヶ月)以降の妊婦さんで、かかりつけの医師あるいは助産師に口頭でかまいませんのでヨガを始めても良いという許可をもらってください。

### 予約方法

クラスの予約はメールにて前日の正午までに行ってください。予約メールは [doulacare2007@gmail.com](mailto:doulacare2007@gmail.com) まで。お名前と週数、と参加希望の日にちをお書きください。定員の 5 名様になり次第締め切らせていただきます。予約いただいた方にメールで ZOOM リンクをお送りいたします。

### お支払い方法

PayPal あるいは Zelle でお支払いの際は [doulacare2007@gmail.com](mailto:doulacare2007@gmail.com) までお支払いください。Venmo の場合は、Flourish Doula で検索すると、私の写真がでてきます。そちらに送金をお願い致します。

### 料金

7 ドル / 1 回

### 日時

毎週水曜日の 10 時 30 分から 11 時 30 分

10 時 25 分には待合室を開けておきますので、ZOOM におつなげください。

### 料金あと払いの理由

どうして料金が後払いなの？妊娠中はつわりや、体調の変化から急な予定変更は良くあること。また上のお子さんがいらっしゃるお母さんはお子さんが泣いたりぐずったりとクラスを退出せざるえないこともあります。そんなハプニン

グはよくあることなので、クラスはあと払い制にさせていただいています。もし途中で退出された場合は料金はお支払いいただく必要はありません。また次回のお越しをお待ちしております。気楽にクラスに参加してほしい、それがあと払い制の理由です。

### **クラスのキャンセルの方法**

急なご予定変更、体調の変化などキャンセルが必要な場合がありますが、キャンセルの必要はございません。また次回のご参加お待ちしております。

### **当日**

クラスは5分前にあけますので、ウエイティングルームにてお待ちしております。時間になりましたらクラスにご案内いたします。ヨガが始まりましたらミュートにしてください。10時35分以降にお部屋に入られるかたは、クラスがすでに始まっていることがありますのでミュートにして参加ください。

途中退出は自由です。

### **持ち物、服装**

ヨガマットと動きやすい服装でご参加ください。ZOOMをパソコンあるいはお持ちのデバイスにダウンロードして事前に音声チェックをお済ませください。

**講師紹介**；住井直子 日本の助産師、看護師

“お箸を持ってご飯を食べるように毎日ヨガと触れ合って自分の体に新しい風を吹き込むの。三人目を出産後に本格的に始めて10年になります。妊娠中は特にいろいろ考えちゃうこと多いけど、おしゃべりして、体動かして、笑って、食べて、寝る！！それが一番大切だね。”



## プロフィール

立命館大学文学部卒業後、助産師を目指して京都第一赤十字看護専門学校の看護科をへて、日本赤十字社助産師学校を卒業する。日本の総合病院の産科にて助産師として勤務する。結婚を機会に渡米。2男2女の母。アメリカの病院にて助産師 **Jeri** とともに、四人の子供を自然分娩にて出産し完全母乳育児を行う。助産師としての日本での経験とアメリカでの出産、母乳育児、子育ての経験をもとに、アメリカでがんばるお母さんを応援したいという思いから出張のサービスを開始する。相談内容は、自然／無痛分娩、母乳育児の産前教育、オンラインでの出産準備クラス、出産付き添い（ドゥーラ）、子育て悩み事相談、新生児の一時預かり、マタニティーヨガクラスの運営など多岐にわたる。助産師は頑張るママの応援団を合言葉に、お母さんと家族に合わせた育児支援を行っていくことがモットー。

お問い合わせは [flourish doula](#) まで。