

心と体の復興支援講座

～いいお産の日 in 熊本市2016～

日時：2016年11月7日（月）参加費1000円（ランチ体験代）見守り託児無料【日本財団支援事業】

持参物：ヨガマット（お持ちの方）・ランチ用皿&お箸

会場：未来会議室 熊本市中央区下通 1-12-27 CORE21 下通ビル 5F

TEL:096-356-0120 近隣の駐車場をご利用ください。



10:00～高橋由紀さん（心を癒す抱っことおんぶの話）



高橋由紀（ベビーヨガアソシエイト <http://bya.co.jp>）さんは、東日本大震災後も度々現地に入り、復興支援として、ママや子どもたちを現地にする活動を続けられています。日本古来の育児法に基づくベビーヨガの第一人者として、ママの体の使い方、赤ちゃんの発達にも目を向け、全国、そして、世界を飛び回り、抱っことおんぶ・子育てに本当に大切なものを丁寧に伝えておられます。熊本地震後も東京でチャリティイベントを開催され、熊本に必要な支援をしたいと積極的に動かれています。今、熊本に居る私たちに必要なことを一緒にシェアできると嬉しいです。

12:00～ランチ体験会（みなみあそ暮らしラボ）

熊本地震本震で大きな被害を受けた南阿蘇。みなみあそ暮らしラボを主宰している峰松さんは、阿蘇に5年前に移住し、南阿蘇での暮らしぶりを発信しながら、「手間を楽しむ暮らし」を提案されています。「みなみあそ暮らしラボ」

<http://minamiaso-kurashi.jimdo.com/>は、さまざまな暮らしの知恵や技を体験的に学習していく教室。震災後も支援活動を行いながら、おうちが楽しくなる！

元気になる！生活を伝える活動を続けられています。そんな峰松さんのご飯と一緒に体験しませんか？



13:00～坂田道音さん（体が元気になるセルフケアの話）



坂田道音（快整館）さんは、快医学と頭蓋仙骨療法を基礎に食事や生活からも体を元気にする秘訣を伝えられています。自然なお産をしたい妊婦さんのケアでも引っ張りだこな坂田さん！逆子・前置胎盤・切迫早産など、うみ・つきスタッフも沢山の奇跡を体験しています。大切なのは、セルフケア！家庭でできるゆがみ取り・病気の時のお手当法など、ママと子どものためのセルフケア、実践しながら学びましょう♪

お申込み・お問合せ 妊娠・出産・子育て情報ネットワーク うみ・つき umitsuki1103@gmail.com