

# 土岐市生涯学習指導者バンク登録者

登録 No19

指導分野	健康・スポーツ・レクリエーション（マタニティ整体）
ふりがな	よしむら きみこ
氏名	吉村 希美子
生年月日	昭和 48 年
住所	土岐市泉町久尻 616-1-1
電話番号	0572-55-6393
FAX	0572-55-6393
メールアドレス	info@seitai-oasis-toki.com
ホームページ	<a href="https://mamatherapy.net/toki/">https://mamatherapy.net/toki/</a>
所属団体	NPO 法人 日本マタニティ整体協会
活動歴	平成 24 年より、産前・産後のストレッチやエクササイズ指導
資格免許等	マタニティセラピスト、臨床検査技師
講師料／材料費等	講師料：講座 1 回当たり 0 円 / 材料代： 0 円
講座 1 回当たりの 所要時間	講座 1 回当たり 1 ～ 2 時間
指導内容	マタニティ期の痛みや産後の不調に悩まないための「エクササイズ」と、ご家族でできる「もみほぐし方法」をお伝えします。
P R	マタニティライフを快適に過ごすには、周囲の方々の理解と、妊婦さんご自身の自分の体への理解を必要です。この講座では、なかなか注目されにくい「妊娠期の痛みとケア」や「産後の骨盤」について、整体の観点からお話し、快適なマタニティライフを過ごすお手伝いをいたします。
指導可能地域	全市
指導可能日・ 時間帯	要相談
対象者	妊娠している方とご家族