

土岐市生涯学習指導者バンク登録者

登録 No13

指導分野	健康・スポーツ・レクリエーション（産後のエクササイズ）
ふりがな	よしむら きみこ
氏 名	吉村 希美子
生 年	昭和 48 年
電話番号	0572-55-6393
メールアドレス	seitaioasistoki@gmail.com
ホームページ	https://mamatherapy.net/toki
所属団体	NPO 法人 日本マタニティ整体協会、骨盤軸整体協会
活動歴	平成 24 年より、産前・産後の整体及び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、骨盤軸整体アドバンスインストラクター、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 30 分 ～ 60 分（人数による）
指導内容	① 「産後ママの 産後ケア体験」 産後の体の説明、ケア体験、エクササイズ指導を通して、ご自身の身体と向き合うきっかけ作りをします ② 「パパとママの ママケア整体講座」 妊娠中から妻の体調や胎児の成長に関わることで、父親としての自信と自覚を持ち、出産後の積極的な育児参加につなげます
P R	① 産後なんとなく骨盤矯正をして終わっていませんか？やみくもにエクササイズや筋トレをしていませんか？産後はまず産後ケアで体を整えることが大切です。「産後ケア体験」では、産後の体への理解を深め、負担のないケア体験と簡単な産後用エクササイズを通して、あらゆる活動のための基礎づくりのお手伝いをします！ ② もうすぐ赤ちゃんが生まれるパパさん！ママの妊娠と、赤ちゃんの成長をサポートしませんか？パパがママをもみほぐしできるように、安全で簡単なコツを実際に行いながらお伝えします。パパのもみほぐしでママに安らぎを、赤ちゃんに元気を届けましょう！パパの心構え・ママへの配慮、ママの妊娠中・産後の過ごし方などもお伝えします！
指導可能地域	市内全域
指導可能日・ 時間帯	要相談
対象者	①産後ママ（産後 1 か月以上） ②妊娠中のママとパパ（※妊娠週数は問いませんが、医師の診療で問題ないと診断された方を対象とします。