

# 土岐市生涯学習指導者バンク登録者

登録 No16

|                    |  |
|--------------------|--|
| 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   |
| 生年月日               | 昭和 48 年  |
| 住所                 | 土岐市泉町久尻 616-1  |
| 電話番号               | 0572-55-6393   |
| メールアドレス            | seitaiuasistoki@gmail.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、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<br>所要時間 | 講座 1 回当たり 30 分 ～ 60 分  |
| 指導内容               | <p>① 「産後ママの 産後ケア体験」<br/>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</p> <p>② 「パパとママの ママケア整体講座」<br/>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>  |
| P R                | <p>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！</p> <p>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！</p> |
| 指導可能地域             | 全市   |
| 指導可能日・<br>時間帯      | 要相談  |
| 対象者                | <p>①産後ママ（産後 1 か月以上）</p> <p>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。</p>   |