

# 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 616-1-1
電話番号	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 所要時間	講座 1 回当たり 30 分 ～ 60 分
指導内容	わらべ歌や好きな歌を歌って赤ちゃんをあやしながら骨盤底筋を鍛える「わらべ歌骨盤底筋トレーニング」をお伝えします。
P R	産後の不快な症状や体型の崩れを改善させるためには、骨盤底筋のトレーニングが欠かせません。「わらべ歌骨盤底筋トレーニング」は歌を歌って赤ちゃんをあやしながらの「ながらトレーニング」です。赤ちゃんが泣いている時、寝かしつけの時はもちろん、ふれあいの時など親子時間を使って楽しくトレーニングしましょう！
指導可能地域	全市
指導可能日・ 時間帯	要相談
対象者	産後 2 ヶ月以降の女性