

New

# H27 年度『このとり教室』スケジュール

～ 治療 + このとり教室 = 妊娠への近道 ～



## ～このとり教室の役割～

不妊治療中は不安やストレスなどが溜まりやすい状況です。でもそれは体にも心にも治療にも良くはありません。このとり教室では色んな角度からのプラス@をご提案します。

日時：それぞれの開催日は下記をご参考ください(各回約 1 時間～1 時間半)

予約方法：受付のタッチパネルまたは web 予約からどうぞ

※予約時は『New このとり教室』をお選びください。一般不妊説明会とは異なりますのでご注意ください。

参加費：1,080 円/1 回・1 カップル (※お一人で参加の場合でも金額は一緒です)

場所：桂川レディースクリニック4F 多目的ホール「ナシータ」

回数	日程	開始時間	テーマ	講師	持ち物	定員
第 4 回	7/4(土)	15:30	「妊娠しやすい身体のために」 ～ろっ骨エクササイズ カキラ	THD,Japan ～日本健康保険指導協会所属 中川 理恵 先生	動きやすい服装 タオル・水分 ※足元は裸足で行います	6 組 最大 12 名
第 5 回	8/1(土)	15:30	「食事のちから」 ～体が喜ぶ食事を知ろう	龍谷大学 農学部 食品栄養学科 岡崎 史子 先生	特になし	10 組 最大 20 名
第 6 回	9/5(土)	15:30	「手帳講座」パートⅠ ～毎日が楽しくなる必殺技	ヨガスタジオ CITTA 代表 手帳ライフコーディネーター 青木 千草 先生	ノート 筆記用具 (お持ちであれば ご自分の手帳)	10 組 最大 20 名
	9/19(土)	16:00	「手帳講座」パートⅡ ～毎日が楽しくなってきた			
第 7 回	10/3(土)	15:30	「こころ からだ リラックス」 ～ペア YOGA	PLA ヨガコーチ養成コース修了生 TOKI 先生	動きやすい服装 タオル・水分 ※足元は裸足で行います	6 組 最大 12 名
第 8 回	11/7	15:30	「冷えに備える」 ～アロママッサージ	日本アロマ環境協会認定 アドバイザー 青山 智栄 先生	タオル	10 組 最大 20 名
第 9 回	12/5	15:30	「ほっとひといき」 ～心の天気図	臨床心理士 太田 敬子先生	特になし	6 組 最大 12 名
第 10 回	1/9	15:30	「新春お答えしま SHOW」 ～東洋と西洋、夢のコラボレーション	桂川レディースクリニック 理事長 桂川 浩  船越鍼灸院 院長 船越 登紀夫 先生	特になし	最大 20 名
第 11 回	2/6	15:30	「妊娠しやすい身体のために」 ～ろっ骨エクササイズ カキラ	THD,Japan ～日本健康保険指導協会所属 中川 理恵 先生	動きやすい服装 タオル・水分 ※足元は裸足で行います	6 組 最大 12 名
第 12 回	3/5	15:30	内容未定	船越鍼灸院 院長 船越 登紀夫 先生  フコデイリーニュース紙面にて 「健康のレシピ～健康自己管理のススメ」を コラムニストとして連載中	特になし	10 組 最大 20 名

※都合により、日程・時間・内容等が変更になる場合もございます。変更の際は予めご案内申し上げます。

※9月開催予定の手帳講座はパートⅠ・パートⅡ続き講座のため、片方だけの受講はできません。