



ママの為の「リフレッシュ」講座

産後からの体調のみだれを感じながらも
毎日子どものために頑張ってるお母さん♡♡♡
少しだけ自分の時間をとってみませんか？
そしたら、変わらない毎日がちょっと違って見えてくるかも？

日程

- ① 10月 18日 (金) 産後トータルケア (尿漏れ改善)
- ② 10月 22日 (火) ピラティス&pfilAtes (骨盤底筋トレーニング)
- ③ 10月 28日 (月) 免疫力アップクラス

10:00~11:45 15分前から受付開始 各105分

(75分体操 30分おしゃべりタイム)

福岡市男女共同参画推進センターアミカス 3階 ①③音楽室 ②軽運動室B

福岡市南区高宮3-3-1 西鉄天神大牟田線「高宮駅」西口すぐ

参加費 1,500円/回 ※要申込み

対 象 … 生後2か月~1歳の歩き出す前のお子さんとお母さん

持ち物 … 飲み物・普通サイズの薄手のタオル・動きやすい服装

産後トータルケア
尿漏れ改善
生理、尿の悩み
鍛える筋肉は？
大人のトイレトレーニング

ピラティス&pfilAtes
体幹強化
体の歪み解消
ホルモンバランス改善
骨盤底筋トレーニング

おしゃべりタイム
意見の共有
仲間づくり
育児の工夫
悩み相談



ポティウインドとは、

ゆっくりした体操や呼吸法を通して、心身の健康管理を支援している市民活動団体です。アミカスでは、時々子育て支援でママとお子さんのクラスや、中高年の為の免疫力アップクラスを開催しています。

この機会に是非
リフレッシュしに
来てください♡

主催 ポティウインド

申込方法：メールで ①お名前 ②電話番号 ③希望クラスとお子様の年齢
をお知らせください。 sumikya02@yahoo.co.jp
問い合わせ先：090-9797-2997 (平山)

クラスでは

産後トータルケア (尿漏れ改善)

松原もとこの発案したトイレで出来るトレーニングは、暮らしの中で簡単にできる改善方法。今日から実践できて、みるみる効果を実感出来ます。何歳からでも意識することで身体は変化します。自分で出来る産後ケアで、快適な毎日を！

ピラティス&

pfilAtes(骨盤底筋トレーニング)

簡単なピラティスの動きと、産後緩んだ骨盤底筋を意識しながら、呼吸・体操していきます。最後はわらべ歌で、赤ちゃんとリラックスです。

免疫力アップクラス

ピラティス、ヨガ療法、骨盤底筋トレーニング、脳トレ、笑いヨガ、栄養に関する話等。免疫力アップに関する色々なことを行うクラスです。



おしゃべりタイム

「心身の健康管理の支援」をテーマに悩みの共有、情報交換、友達作りを目的に行っています。これを機に、一人で悩まず共有してみませんか？

クラス風景



講師

松原もとこ



産後トータルケア
担当

元ピラティストレーナーであり、20年以上経血をトイレで出して来た達人。結果、生理問題とは無縁。その自身の実践技術をメソッド化し、生理に悩む女性向けに2018年より講座を開設。参加者の改善率は8割を越え、生理改善と共に尿もれ、頻尿も同時に改善したとの報告を受けたことから、この経血トレーニングが尿トレも兼ねていると確信。以降「尿トレ講座」も開設。

〈聞けば、誰でも、出来る〉トレーニングは

「シンプル、なのに効果絶大」と、講座参加後、すぐに真価を発揮。生理問題、トイレ問題も同時に解決に導く。人生100年時代を生き抜く新常識となるトレーニングを発案した先駆的講師。

【資格、書籍】

FTPピラティスインストラクター／初書籍「ふんっする生理」販売中／生理を楽にする「経血トレーニングメソッド」考案者／女性の悩みを解消する各種講座開催／800人以上の女性に直接指導／88%が生理が楽になったと回答／西日本新聞「こどもタイムス」掲載／読売新聞掲載

「ふんっする生理」著者

平山 純加



ピラティス
担当

市民活動団体「ボティウインド」 主宰

ニューヨークにダンス留学。ミュージカル「King & I」や、劇団四季「ライオンキング」に、チーター役として出演。怪我を機に退団。体の学び、動きの探求が始まる。2005年、故郷福岡に戻り、ピラティス・ヨガのインストラクターとして活動開始。出産を機に、地域密着の講座を展開している。現在、ピラティス専門スタジオなどに所属しながら(福岡市 薬院・香椎)、アマカスやレンタルstudioでグループ教室、プライベートクラス、マシン指導開催中。オンラインクラス「ピラティスで整える！」絶賛開催中。10歳男子の母

【資格】

ポールスターPilates(ピラティス国際資格)／身体均整師(整体師)／ヨガ療法士／キッズヨガ／笑いヨガ／pfilAtesインストラクター(骨盤底筋トレーニング)／小学校教諭／幼稚園教諭／保育士

皆様のお越しをお待ちしています♡