

M-MOT の  
 ヘルスリテラシー講座  
 Vol.3

子育てママ  
 のための  
 オンラインヨガ

お申し込み  
 フォーム



2021年  
**12/14**火  
 10:30~11:30  
 参加無料 定員80名

子育て中の子育てママを対象に、Zoom を用いたオンラインプログラムを開催します。  
 さまざまなジャンルのヨガに精通するスペシャリストである美怜さんがゲストインストラクターとして  
 ママたちへヨガを通じてリラックスしてもらえるプログラムを担当します。



企画実現への  
 ご支援については  
 こちらをご覧ください。

対 象 国内外の育児中のママ（赤ちゃんと参加 OK! お子さんの年齢は問いません。）  
 これから子育てをする女性  
 ※ただし、妊娠中、産後2か月以内の方は見学のみでの参加をお願いします。

定 員 80名  
 参加費 無料

参加方法 M-MOT のホームページのフォームよりお申し込み <https://m-mot1103.com/>



M-MOT HP



instructor

セーリークリスティーナ美怜

母の影響でヨガを始める。大手ヨガスタジオのトップインストラクターとして活動した後 2020 年にフリーへ転身。幅広いジャンルに精通し、ワークショップやリトリートなどのイベントを数多く主催するなどヨガの魅力を伝えている。「ミス・ワールド・ジャパン 2020」のファイナリスト



facilitator

みやぎ助産師オンラインチーム M-MOT

2020年4月。コロナ禍で行政や病院でのマタニティクラスが中止になるなか、地域の妊産婦のためにオンラインクラスを企画した宮城県の助産師によるチーム。

国際協力 NGO ジョイセフ、みてね基金の助成を受け、無料の母親教室をのべ33回開催、600組以上の妊産婦と家族が参加。



supported by

UNDER ARMOUR | アンダーアーマー / 国際協力 NGO ジョイセフ



# 助産師とおうちで学ぼう

子育て世代のヘルスリテラシー

## 「妊娠・出産・育児、 そして自分のからだのこと」

東北の妊産婦さん向け  
Zoomを用いた無料の  
オンラインクラス

マタニティクラスに参加できず不安を感じている産前産後の女性向け。  
宮城県の助産師有志のチーム M-MOT (えむもっと) によるオンライン講座！

※対象 東北にお住まいもしくは、東北で出産予定の  
妊婦さんと産後の方

みやぎ助産師オンラインチーム M-MOT (えむもっと)  
ホームページからお申し込みください。(先着順受付)→



9月26日(日)

20名

10:00~11:30 (90分)

### 産後にそなえる 母親教室

知っておきたい！  
産後の生活のこと



10月10日(日)

20名

10:00~11:30 (90分)

### 沐浴クラス

赤ちゃんのスキンケア  
沐浴動画と解説



10月23日(土)

20名

10:00~11:30 (90分)

### お産にそなえる 母親教室

おなかでの赤ちゃんの様子や  
お産の進み方など



11月7日(日)

20名

10:00~11:00 (60分)

### 母乳育児の基本と 起こりやすいトラブル

母乳で育てたいママ向け講座



11月21日(日)

20名

10:00~11:30 (90分)

### 産後にそなえる 母親教室

知っておきたい！  
産後の生活のこと



じょさんしフェスタ 2021 関連企画

11月24日(水)

20名

10:30~11:30 (60分)

### 産後ママクラス

産後のあれやこれや、助産師と  
一緒におしゃべりします  
(女性のみ対象)



12月5日(日)

20名

10:00~11:30 (90分)

### 沐浴クラス

赤ちゃんのスキンケア  
沐浴動画と解説



M-MOTのヘルスリテラシー講座 Vol.3

80名

12月14日(火)

10:30~11:30 (60分)

### サーリークристиーナ美怜さんによる 子育てママのための オンラインヨガ



12月19日(日)

20名

10:00~11:30 (90分)

### お産にそなえる 母親教室

おなかでの赤ちゃんの様子や  
お産の進み方など



メンバー全員が市町村主催の母親、両親教室を担当している助産師です！

みやぎ助産師オンラインチーム  
**M-MOT**  
Miyagi Midwife Online Team

m-mot1103.com  
いいお産

M-MOT1103



代表

根本靖子



武者文子



藤田愛



佐藤由美子



井本優子

主催 みやぎ助産師オンラインチーム M-MOT  
お問い合わせ m.josanshi.online@gmail.com

共催 国際協力 NGO ジョイセフ  
supported by UNDER ARMOUR | アンダーアーマー

女性、産科でできる世界を。  
JOICFP

