

☆ママとベビーのスキンシップタイム☆

ベビーヨガ教室 ～産後のエクササイズ&リフレッシュ教室～

ベビーヨガとは・・・

お母さんと赤ちゃんが一緒に体を動かして楽しむ運動です。

赤ちゃんのマッサージ・ストレッチ、リズム遊び・バランス遊び、ママの産後の運動、手遊び・絵本の読み聞かせ。アロマの香りに癒されながら、赤ちゃんのペースで活動するので、泣いたりうまく出来なくても大丈夫です♪泣いたりぐずったりした時には、抱っこをしたりおっぱいやミルクをあげたりして赤ちゃんのペースに合わせて活動できるので安心してご参加いただけます♪

【講師】 <有資格等> JYA認定プロフェッショナルベビーヨガインストラクター
かいむしょう たかぎゆみ
 皆夢笑 高木諭美
 ダイエットヨガインストラクター
 日本体育協会公認 スポーツリーダー

【開催日】 4/4・18 5/16・30 6/6・20 (原則1・3金曜日)

【時間】 10:00～11:00

【場所】 真正体育センター 和室

【対象】 4ヶ月(首がすわりかけ)～1才くらいのお子さんとママ

【定員】 20組程度(申し込みが5組以上で開催)

【参加費】 2,000円(申込時にお支払ください)

【服装】 動きやすい服装(ジーンズ不可)

【持ち物】 バスタオル、ママと赤ちゃんの水分補給用の水かお茶(赤ちゃんはミルクやおっぱいでもOK)

【募集】 20組程度

**親子ふれあい遊びの教室**

～ベビーヨガ教室を卒業された方へ～

お子さんとお母さんが一緒に活動できる講座です♪

体操・季節の遊び、リズム遊び・造形遊び、楽器演奏、手遊び・絵本の読み聞かせ。

お母さんもお子さんと触れ合いながら一緒に楽しみましょう♪

【講師】【開催日】【場所】【参加費】【服装】【持ち物】はベビーヨガと同じ

【時間】 11:00～12:00

【対象】 1才半～3才までのお子さんとママ

【定員】 先着15組

お申込み、お問い合わせは

本巢市小柿368-3 真正スポーツセンター内
スポーツクラブもとす事務局

Tel 058(320)4540 Fax 058(320)4546

火曜～金曜 10:30～19:30 祝祭日・真正スポーツセンター休館日お休み

その他のお問い合わせは 本巢市教育委員会社会教育課(323)7764

教室は1クール(3ヶ月間)で6回開催します。入会金、年会費は不要で受講料は会員・非会員とも2000円です。7月期は5月1日～6月10日まで募集し、10月期以降も同時期に募集します。申込者が5人(組)未満の場合は開講されません。5人(組)以上は、随時募集します。