

抱っこや授乳、オムツ替えしたのになかなか泣き止まない！！
赤ちゃんとの触れ合い方もイマイチ分からない。
私の育児これでいいのかな・・・



赤ちゃんと一緒に

ママと赤ちゃんの笑顔が増えて
育児が10倍楽しくなる

産後ヨガ教室



赤ちゃんが
レッスン途中で
泣いても大丈夫！
ママと赤ちゃんの
ペースで
参加できますよ。

ベビーヨガの効果

- ・触れる、さする、つかむ、動かす動作を組み合わせ、ママが赤ちゃんに触れることで、赤ちゃんの全身器官の働きを促し、便秘・鼻づまりの改善や赤ちゃんの寝付きもよくなる！
- ・親子のコミュニケーションがしっかり取れて、赤ちゃんの笑顔が増えるため、初めての子育てでも自信がついて、産後の不安定なママの心も安定します。
- ・赤ちゃんのそばにしながら、ママが体を動かして筋肉をほぐしていくことで、肩こり・腰痛・尿漏れなどの産後トラブルを防いで、産後の回復を早めてくれる。
- ・同じ月齢のママたちが集まるから、子育ての悩みを打ち明けたり、育児の情報交換ができて、ママどおし繋がりがやすい。

レッスン詳細

- ・対象：生後1ヶ月以降～12ヶ月までの赤ちゃん和妈妈(健診で外出許可がおりた方)
- ・時間：毎週火曜日 11:00～12:00 (60分)
- ・参加費：1,100円
- ・持ち物：タオル、水などの飲み物、赤ちゃんの下に敷くおくるみ、赤ちゃんのお出かけセット
- ・服装：動きやすい服装 (スウェットやジャージなどでOK)
- ・お申し込み先：受付(体調が悪いときキャンセル可能)