

赤ちゃんを抱っこしたまま行う
ママのためのストレッチプログラムです！

お子さんとスキンシップしながら、楽しくストレッチ♪

親子deストレッチ

3カ月～2歳頃までの乳幼児親子さん対象



抱っこを辛いものから、親子の楽しい遊びに変えませんか？

親子 de ストレッチは正しい抱っこ紐の装着をみにつけてストレッチします。

参加したママさんより、正しい抱っこ紐の位置がわかり抱っこが楽になった！自身のストレッチが出来た！子供の寝かしつけが楽になった！断乳がスムーズにすすんだ！とのお声をいただいています。



★ママは産後の骨盤周囲筋肉調整・体力回復につながり、乳幼児さんは平衡感覚、柔軟性アップによる脳の発達にも効果が見られます。

★抱っこ紐ご持参していただき、一緒に楽しい時間を過ごしましょう！



ももやま児童館まで
申込みください

時間 10:30～11:30 参加費(300円)

持ち物 ・抱っこひもまたはスリング等
・水分補給用の飲み物

※動きやすい服装でお越しください。

注意事項: ◆首の座っていないお子さん、妊娠中の方のご参加はご遠慮ください。

◆感染症対策のため体温が37℃以上の方は参加をご遠慮いただく場合があります。

講師: 串間 明美先生(ベビーダンス協会認定 ベビーダンスインストラクター)

男の子2人を子育て中の元気なママさんインストラクターです。

人見知りか激しいわが子の子育てに親子とも悩んでいたところにベビーダンスと出会い、『自分と同じように困っているママさんがいるはず!』と教室開講を決意、資格を取得されました。以来助産師としての経験や抱っこ紐コーディネーターの資格を生かし、様々な場所でプログラムを実施されています。

HP「京都市の児童館」でもご案内しています。ぜひご活用下さい!

<http://www.kyo-yancha.ne.jp/momoyama/>