

# ももやま児童館 親子deストレッチ

産後3ヶ月から

赤ちゃんとはじめるストレッチ  
抱っこ紐正しい位置伝授！

こんなママにおすすめです！  
赤ちゃんと一緒に身体を動かしたい！  
でも、激しい動きはちょっと苦手！  
動いた方が良いのは分かるけど、動き方がわからない！  
運動不足解消したい！久々に身体を動かしたい！  
赤ちゃんとは何して遊んだらいいか悩む！赤ちゃん楽しませてあげたい！赤ちゃんの発達に良いこととしてあげたい！  
赤ちゃんと一緒に身体を動かしてスッキリしましょう！  
寝かしつけにおすすめのステップも伝授します！  
講座終了後に子育て相談も可能です！

対象：首の座った3ヶ月から2歳ごろ

時間：10時30分から11時30分

持ち物：抱っこ紐又はスリング、水分補給



講師：串間あけみ

幼少期よりバレエ～社交ダンスに親しむ。

12年前長男育児中に抱っこして踊るベビーダンスに出会う親子教室開校！

自身の京都御所南親子deストレッチ教室はじめ、

京都市内児童館、地域民生委員企画講座、

JEUGIA、保健師助産師資格あり子育て座談会

相談会、幅広く活動中の元気なママ講師

(資格) ベビーダンス、ストレッチ、ベビーヨガ、

ベビーマッサージ、英国チャイルドマインダー、

抱っこ紐コーディネーター、ピラティス

開催会場  
ももやま児童館

お申込み/お問い合わせ  
075-605-5586