



# 産後ママと赤ちゃんの

# ベビーヨガ&ラフターヨガ(全5回)

**[日 時]** 5/13, 5/27, 6/10, 6/24, 7/8

いずれも、月曜日 午後 1 時 30 分～2 時 30 分

**[講 師]** 服部 聡子（認定 ベビーヨガインストラクター）

**[対 象]** 3 か月～9 か月位までの赤ちゃん和妈妈、8組募集

**[会場]** 川和小学校コミュニティハウス 和室

**[参加費]** 1,500 円（5 回分）

**[持ち物]** 動きやすい服装、タオル、飲み物

**[申込み]** 先着順 電話・ファックス(934-8666)又は、直接窓口へ

本講座は、赤ちゃんの心と身体の成長を促し、産後の母体のリフレッシュを目的とする「ベビーヨガ」と、母乳育児にも効果が期待できる笑いの健康体操「ラフターヨガ」を組み合わせたプログラムを行います。時に穏やかに、時にアクティブに、赤ちゃんとの絆を感じながらエクササイズしましょう。

## 講師プロフィール



### 服部 聡子（愛称 mon）

約 10 年の学校体育指導を経て、現在、横浜市青葉区を中心に幅広い年齢層の方々に合わせた運動指導をお手伝いさせていただいています。

現在、長女を子育て中の私ですが、ご参加のお母さんと同じ目線で赤ちゃんと一緒に楽しい時間を過ごせたらと思います。



特定非営利活動法人 つづき区民交流協会 川和小学校コミュニティハウス

〒205-7 横浜市都筑区川和町 1463 電話/ファックス：045-934-8666 火曜日・金曜日休館

\*お預かりした個人情報は本講座に関する連絡にのみ使用します。