

赤ちゃんとのふれあい遊び&ママヨガ

(全3回)

- [日時] 6/13, 6/27, 7/11 いずれも月曜日
13時~14時
- [講師] 市川麻衣子
(全米ヨガアライアンス200H、ベビーヨガ養成修了)
- [対象] 3か月~1歳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
- [参加費] 1,500円 (3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・ファックス又は、直接窓口へ



本講座では、産後の骨盤調整、赤ちゃんの運動機能や認知機能の向上が期待できる「ママヨガ」を体験します。手遊び歌やふれあい遊びを交えながら赤ちゃんと一緒に楽しく運動してママの笑顔の時間を増やし体も気持ちもリフレッシュしませんか。



講師プロフィール

ヨガインストラクターMai (市川 麻衣子)

現在都筑区を中心に、地区センター、産婦人科、ヨガスタジオなどでヨガインストラクターとして活動しています。

「大人向けヨガ」「ママ&ベビーヨガ」「マタニティヨガ」等多数開催経験があります。ヨガインストラクター歴16年。

2児の子育て経験もあり、子どもとのふれあいを大切にしたいママと子供が笑顔になる楽しい時間になるような講座をご提供します。



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

〒224-0057 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には本講座に関する連絡にのみ使用します。