

赤ちゃんとはスキンシップしながら楽しくエクササイズ!

ママと赤ちゃんのベビーダンス講座

ベビーダンスとは、赤ちゃんを抱っこしながらリズムに合わせて踊るエクササイズのこと。ママが、抱っこ紐やスリングを使って抱っこしながら踊ります。全身を使った有酸素運動は、運動不足気味だった産後ママのボディメイクやリフレッシュに最適です。赤ちゃんにとってもママとスキンシップをとりながらママの愛情を実感することができます。そして、ママ友との交流の場としても最適です。この機会にぜひ体験してみてくださいね。



写真はイメージです!



- 講師 後藤 奈津美 氏 (一般社団法人日本ベビーダンス協会認定ベビーダンスインストラクター)
- 日時 10月11日、25日、11月8日、29日、12月13日、20日 水曜日 10:30~12:00 (全6回)
- 場所 幕別町百年記念ホール 講堂
- 対象 生後4ヶ月から1歳半までのお子様とお母様 15組
(単発受講も可、応募者多数の場合は抽選)
- 受講料 親子1組 3,000円 (単発受講の場合1回500円)
- 持ち物 ヨガマット(バスタオルでも可)抱っこひも、汗拭きタオル、親子の着替え&飲み物、赤ちゃん用体温計(無ければ貸出可)等
- 締切 10月4日(水)



パパの参加もOK!

カリキュラム

はじまりの歌・自己紹介の歌・手遊び
ストレッチ・ステップの練習・ウォーキング
組み合わせダンス・童謡で踊ろう! など
※内容はママと赤ちゃんに合わせ、無理なく進めます。



お申込・お問合せは・・・

幕別町百年記念ホール 企画担当 酒森
TEL (0155) 56-8600
FAX (0155) 56-8602
HPアドレス: <http://m100.jp>
mail: info@m100.jp

