

ベビーとママの体操

大綱中コミハ自主事業

ベビー&ママのふれあいとシェイプアップ体操！！

お母さんたちが赤ちゃんを抱いて集まり、赤ちゃんに微笑みながら、全身マッサージや運動を促すような動きを音楽に合わせて行います。

母と子のコミュニケーションの一手段として楽しみながらマッサージ等を行うことにより、赤ちゃんの情緒安定や健やかな発達を促しながら、お母さん自身の心も癒されます。

またお母さん同士、体を動かすことで産後の筋肉や身体能力の回復に役立つとともに、子育てに関するコミュニケーションの場ともなります。

日時	平成29年10月26日、11月2日・9日（木） 全3回 10時～11時
場所	大綱中学校コミュニティハウス研修室
対象	生後3か月～一人歩きを始める前の乳児と母親
定員	先着15組
内容	<ul style="list-style-type: none">・ごあいさつ・・・お名前読んでみんなでおはよう！・赤ちゃんと一緒に動きましょう！・3B用具を使って・・・みんなで楽しく遊ぶ・赤ちゃんに・・・やさしくマッサージ・お母さんタイム・・・腹筋運動を取り入れたシェイプアップ体操 リラックスストレッチ・さようなら・・・楽しかったね！ <p>講師：横井真由美さん（日本3B体操協会公認指導者）</p>
費用	無料
持ち物	バスタオル、水分、体操できる服装
申込み	10月15日～、電話または直接事務室窓口へ



問合せ先 大綱中学校コミュニティハウス
港北区大倉山3-40-2
電話 547-2761