

# ベビーとママの体操

大綱中コミハ自主事業

## ベビー&ママのふれあいで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てるとともに、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28年6月23日、30日、7月14日（木） 全3回 10時30分～11時30分
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"><li>・ごあいさつ・・・お名前読んでみんなでおはよう！</li><li>・赤ちゃんと一緒に動きましょう！</li><li>・3B用具を使って・・・みんなで楽しく遊ぶ</li><li>・赤ちゃんに・・・やさしくマッサージ</li><li>・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</li><li>・さようなら・・・楽しかったね！</li></ul> <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	6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