

講座番号

28

講座名

ベビーマッサージ&産後ヨガ

日時

10/13 11/10 12/8 1/12 2/9 (金)

10:00~11:00

場所

カラット 活動室 4(北) 北館3F

回数

5回

定員

10組

講師名

橋本なおこ

ベビーマッサージと産後ヨガ、両方楽しめます。

0~1歳の首のすわったお子さんと保護者対象です。

ベビーマッサージにより母親と赤ちゃんの良好な愛着関係が形成され、また赤ちゃんの免疫力もアップします。

産後ヨガでは産後のママの体(肩や腰)へかかる大きな負担を軽減し自律神経を整える呼吸で心も安定していきます。

赤ちゃんやママのお友達作りもできますよ。

### 内容

自己紹介  
ベビーマッサージの利点など  
オイルの紹介  
産後ヨガ  
おしゃべりタイム など



### プロフィール

- 保育士
- ロイヤルセラピスト協会認定 ベビーマッサージベーシック資格取得
- ヨガインストラクター (RYT200)
- キッズヨガインストラクター

受講料

3,500 円

教材費

0 円

持ち物

運動のできる服装、水分  
バスタオル、お子さまの用意  
防水シート、オイル(継続の方)