

# ベビーヨガ教室

## ベビーヨガで、親子の絆を深めませんか？

ベビーヨガマッサージは、心と身体をつなぎボディセンスを高めるプログラムです。赤ちゃんと一緒にヨガやマッサージを行うことによって、心身ともにリラックスし、信頼関係が深まります。赤ちゃんとの暖かなふれあいの時間を持つことで、育児に自信をもつことができます。赤ちゃんとの日常のコミュニケーションのひとつとして、ベビーヨガを取り入れてみませんか？

赤ちゃんの便秘や緊張の緩和、バランス感覚の育成、内臓機能や免疫力を高め、ストレスレベルを下げます。

ママの産後ボディメイク。腰痛予防や骨盤調整など、抱っこや授乳で凝り固まった身体を解します。

赤ちゃんとのスキンシップは、ママの精神的な安定・充実感を生み出します。ママの笑顔で、赤ちゃんも笑顔に。



講師：越路綾子

毎月第2・4水曜日を基本に2回開催しています。

場所：和泉市コミュニティセンター

時間：午前9時15分～10時15分

定員：18組（1回） 受講料：500円（1回）

対象：2か月～1歳半の赤ちゃんとお母さん

お申込みは、各開催日に次回開催日分について、午前9時から定員に達するまでコミュニティセンター窓口で直接受付しています。

お問い合わせ：和泉市コミュニティセンター  
0725-43-0532

【主催】一般財団法人和泉市公共施設管理公社

