

★親子のコミュニケーションを楽しもう★

# ベビーヨガ

♡ベビーヨガの効果♡

- ☆いつでも、どこでも、だれでも行うことができるセルフケア
- ☆赤ちゃんもママもリラックス
- ☆発達を促し、ストレスレベルを下げます
- ☆運動能力、内臓機能を高めてくれます
- ☆育児への自信



こんな方におすすめです♪♪

親子でスキンシップを  
深めたい方♪



お子様の身体の状態を  
知りたい方♪



お母様の腰痛予防と  
産後の骨盤調整等♪



ママ同士の  
コミュニケーションを  
取りたい方♪



**日時**

毎月 **第1・3木曜日**

**場所**

近江堂リージョンセンター 和室

**対象**

生後2ヶ月から1才半まで

**持ち物**

バスタオル、水分補給物、動きやすい服装

**受講料**

1,000円/月 **講師** 越路 綾子 先生

**受付**

近江堂リージョンセンター窓口  
または電話にて受付を行います。



東大阪市  
近江堂リージョンセンター  
(はすの広場)

〒577-0817  
大阪府東大阪市近江堂三丁目12番15号

**TEL : (06)6730-0840**

URL : <http://www.shimin-plaza.com/lecture.html>

東大阪市リージョンセンター  
ホームページURL



4