

## 子育てセミナー

### 「ベビーヨガ」

1月29日(火) 10:30~11:30

参加人数 16組 託児人数 5人



講師  
かりんとう  
加藤 理香 さん

手の温かさを感じながら、ゆっくり行くと  
リラックス効果がアップ！手のひらでさすったり  
手をグーにして腕をひねるだけでも気持ちいですよ。

赤ちゃんが落ち着く  
抱っこの方法。  
泣いてしまう時は、  
体調が悪くなる  
前触れかも☆

赤ちゃんの心が落ち着く  
マッサージ法をたくさん教えて  
いただきました☆



腸のマッサージ☆  
みんなとっても気持ちよさそう！  
この感覚を覚えると、「そろそろ出  
るかも!？」と分かるようになります  
よ。



体操座りは骨盤を締めるのにいいですよ。

親が姿勢よくしていると、子どもまねを  
してよくなりますよ！意識していきましょう  
☆

足を伸ばして、くっつけて、片足ずつ  
前へ・後ろへ動いて体を温めましょう。

