

子育てセミナー 「ベビーヨガ」



2月21日(火) 10:30~11:30
参加人数 12組 託児人数 6人

講師
かりんとう
加藤 理香 さん



頭のとっぺんから背中、足、お腹、胸の
順番にマッサージをしましょう。



おんぶを高い位置でして
話をしながら
お母さんと一緒のものを
見るといいのね

腸の動き
よくなります

赤ちゃんの脇をしっかり締めて
ブランコ！ 遊びの中に
取り入れてみましょう。



出産後 足をくっつけ、
片足ずつ前へ後ろへ ゆるく
なった部分のひきしめを！

ぴったりくっつけて抱くと
赤ちゃんも心が安定します



非常の場合、赤ちゃんを小脇に
かかえ、片手をあかせましょう。