

ママの体を整える歩き方

～抱っこひもを使って～

月日 11月15日(金)

時間 10:30~11:20

場所 西戸山生涯学習館 2階 視聴覚室
(幼稚園と同じ建物です。入口は諏訪通り側です。)

対象 たて抱っこができる2ヶ月位~2歳までの親子

定員 15組

※肩と腰にベルトがあるエルゴ型のような抱っこひもを用意してください。
(ななめがけのスリング型ではできません。)



赤ちゃんを産んだあとのママの体は骨盤がゆるんだり内臓の位置が少し変わったりしています。

この講座で実際に抱っこひもで赤ちゃんを抱いて歩きながら体のねじれや骨盤の歪みを修正し、シェイプアップにつながる歩き方を身につけましょう。

内容 ウォーキング
その場にすわってのヨガ
など



講師

ヨガマッサージ施術士
ベビーヨガインストラクター
辻 早妃 先生



参加希望の方は、つどいのへや担当までお申し出ください。

問い合わせは 火曜日~金曜日

新宿区立西戸山幼稚園

つどいのへや「とんぐり」

新宿区百人町4-7-1

☎ 3362-0423

