



令和4年度 番外

はらっぱの 子育て enjoy セミナー ご案内

♪わらべうた 産後ダンス

～産後の骨盤ケアと体力アップをしましょう～

わらべうた産後ダンス・・・耳新しい言葉ですね。助産師さんが考案したそうです。産後の骨盤ケアと育児に必要な体力作りができるのはもちろん、赤ちゃんが、ママと密着した安心感とリズムカルにゆらゆら揺れる心地よさを感じて、スヤスヤ眠れるようですよ。楽しく歌いながらの有酸素運動で、心も体もリフレッシュしましょう！是非、お誘い合わせの上ご参加ください！

今年度も、新型コロナウイルス感染拡大防止対策に、ご理解とご協力をお願いします。

【講師プロフィール】 三宅 ^{かずの}一乃さん

2012年より子育て応援ボランティア“はみんぐ”を主宰。赤ちゃん和妈妈と一緒にできることはないかと探していたところ、わらべうた産後ダンスを知り、2019年わらべうた産後ダンスインストラクターの資格を取得。以後岐南町の公民館等や岐阜市のぎふ木遊館にて、わらべうた産後ダンス講座を開催している。



- 1 日時 令和4年9月21日(水)
午前10時～ 受付 午前10時30分～11時30分 ダンス、まとめ
- 2 場所 はらっぱ または、牧田保育園遊戯室
- 3 講師 三宅 一乃さん (わらべうた産後ダンスインストラクター)
- 4 対象 首の座った赤ちゃん～2歳未満の赤ちゃんと保護者
- 5 定員 12組程度
- 6 服装 赤ちゃんをだっこしての運動しやすい服装、
裸足になれる格好(エクササイズは裸足で行います)
- 7 持ち物 抱っこ紐
水分補給のための水やお茶、汗ふきタオル、(必要な人は)着替え、
お子さんに必要なもの

※申し込み・9月13日(火)までに、はらっぱへ(電話でもOK)

・対象は、市内在住の方(当面の間)

※お願い・岐阜県感染警戒QRコードの登録等にもご理解とご協力をお願いします。

・参加の際はマスクの着用、検温、手指消毒をしてください。

・咳や発熱等で体調が少しでもすぐれないときは、参加を見合わせてください。

・持ち物には記名をしておいてください。

・会場での水分補給以外の飲食は原則としてご遠慮ください。飲食が必要な方は、スタッフまでお申し出ください。

・お申込み後欠席の場合は早めに、当日欠席の場合も必ずご連絡ください。

お問い合わせ：地域子育て支援センターはらっぱ(牧田保育園内)

TEL：47-2625 FAX：47-2606