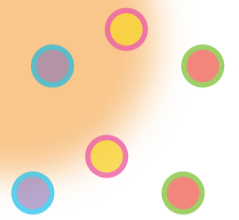


YCC ひろげよう ようが地域のふれあいの輪！

参加
無料



0歳から未就園児のはじめの一步



Aコース ベビーヨガ全4回 先着順12組

- 対象：0歳(0~12ヶ月)と保護者、全回参加できる方
- 場所：用賀中ミーティングルーム ●時間：11時15分~12時30分
- 持ち物：バスタオル、飲み物 ※動きやすい服装でご参加ください。 ●講師：HIROKO

第1回 9月25日(木)

赤ちゃんの上半身ベビーヨガマッサージ、色々なだっこをして赤ちゃんとお母さんとお母さんの上半身の強化(赤ちゃんを抱っこしてあげられる強い手と胸)



第2回 10月9日(木)

赤ちゃんの下半身のベビーマッサージ
お母さんの足腰の強化

第3回 10月23日(木)

お産でひろがったお母さんの骨盤の調整

第4回 11月13日(木)

赤ちゃんのベビーヨガマッサージおさらい
赤ちゃんとお母さんのふれあいヨガ

講師 HIROKO 先生より

第一子出産時に体調を崩し、心のバランスも崩れてしまいました。その時に YOGA に出会い、ありのままの自分を受け入れる事ができるようになり YOGA の勉強を始めました。

現在は赤ちゃんからシニア世代の方と YOGA を共有しています。

<資格>RYT200 イシュタヨガ、baby yoga、KIDS yoga、シニアヨガ TT、日本マタニティーヨガ協会、ヨーガ療法士勉強中

スポーツの秋！仲間づくりの秋！
赤ちゃん誕生から、幼稚園へ行くまでの大切な時期に
親子で気持ちよく身体を動かし、
仲間との楽しいふれあいの場になるよう
特別講座を企画しました。
ぜひ、ご参加ください！



Bコース 親子体操全4回 先着順15組

- 対象 1歳半~3歳の未就園児と保護者、全回参加できる方
- 場所：用賀地区会館2階大会議室 ●時間：10時00分~11時30分
- 持ち物：タオル、飲み物 ※動きやすい服装でご参加ください。 ●講師：櫻井和代

第1回 9月29日(月)

各種体操、「風船を使って」

第2回 10月6日(月)

各種体操、「バラバルーンを使って」

第3回 10月20日(月)

各種体操、「同じもの探し」

第4回 11月10日(月)

各種体操、「アスレチック」

講師 櫻井和代先生より

幼児期にもっとも大切な親子のスキンシップ、子どもの神経系の発達、リズムにのって体を動かすことを楽しいと感じること、親のストレス発散や健康維持などを目指すプログラムです。楽しく一緒に運動好きな子どもを育てましょう。

<資格・経歴>世田谷区親子体操連盟認定指導員、指導歴12年



■参加費：無料 A・Bコースとも先着順で受付、定員に達し次第締め切ります

■申込方法：裏面の申込方法で、FAXまたはメールでお申し込みください(裏面参照)

★この事業は公益財団法人東京都スポーツ文化事業団が支援しています。

■主催：YCC ようがコミュニティークラブ

お問い合わせ先：YCC 事務局(木曜日10時~17時開局)
世田谷区上用賀5-15-1 用賀中学校内 TEL.03-3700-6206

お申し込み先 FAX **03-3700-6206** メール ycc2004spocul@yahoo.co.jp