

令和7年度

ベビーヨガのご案内



- 【対象】 生後1か月健診終了後～満1歳位までの赤ちゃん・保護者
【時間】 午前10時～11時（要予約）
【場所】 子育て支援センター光
【駐車場】 光町保育園駐車場
【持ち物】 おむつ、バスタオル、水分補給用飲み物（白湯、麦茶、ミルク等）



【内容】

- ・ 着衣のまま、赤ちゃんを寝かせたり抱っこしながら、手足を動かしたり身体をさすります。
- ・ 声をかけ表情によるコミュニケーションをとっていきます。
- ・ お母さんが自分の身体を痛めない身体の使い方を覚えていきます。

【期待される効果】

< 赤ちゃんへ >

- ・ 自分の身体に対する認識を助け、運動能力の向上を助けます。
- ・ 身体の成長が促進されます。
- ・ 血行が良くなり、免疫機能が高まります。
- ・ 大切に接してもらえることにより、自己肯定感が高まります。
- ・ 触れ合いにより安心感が増し、気持ちが安定します。

< お母さんへ >

- ・ 赤ちゃんとの触れ合い方がわかります。
- ・ 赤ちゃんと向かい合う時間を持つことにより充足感が得られ、気持ちが安定します。
- ・ 育児に自信を持つことができ、子育てが楽しくなります。



開催日
6月 5日（木）
7月25日（金）
9月 4日（木）
11月20日（木）
1月16日（金）
3月17日（火）



※ 状況により変更になる場合がありますのでお問い合わせください。
【問い合わせ先】 子育て支援センター光 ☎ 0479-84-3099