

矢巾町

# 親子でベビーダンスのご案内

ベビーダンスは、赤ちゃんを抱っこして、踊るダンスです。

赤ちゃんはママの温もり・呼吸・匂いを五感で感じ、安心した時間を過ごすことができます。また、ママも、赤ちゃんとスキンシップがとれて、親子のよいコミュニケーションがとれます。

赤ちゃんはご機嫌♪ ママはHAPPY♪ ～ みんなで、ゆったりした時間を過ごしませんか。

対象：産後4か月頃～12か月までの親子

※矢巾町在住の方

※お子さんは首がすわっていること

参加料は無料

申込みが必要です

定員：1回ごと **12** 組

時間：10：00 ～ 11：30（受付は9：45～）

場所：矢巾町さわやかハウス 1階いきいきルーム

持ち物：体温計・赤ちゃんお出かけグッズ・飲み物（水分補給用）

動きやすい服装（スカートは不可、ピラティス教室は裸足になります）

申込み：1回ごとに、開催日前日までに電話等でお申込みください。

定員になり次第、締め切りとなります。

参加の際のお願い

・当日はマスクの着用をお願いします。

・次の方は参加をご遠慮いただく場合があります。

① 参加する方及び同居のご家族で、発熱や風邪症状のある方

② 参加する方及び同居のご家族で、2週間以内に海外や特別警戒都道府県へ滞在した方

《開催日》

6月17日（水）	11月11日（水）
7月8日（水）	12月15日（火）
8月12日（水）	1月20日（水）
9月23日（水）	2月17日（水）
10月14日（水）	3月17日（水）

\*注意：1月20日は産後ピラティス教室になります。  
（ピラティスとは、背骨や骨盤のエクササイズです）

【講師紹介】 神田容識美先生  
一般社団法人日本ベビーダンス協会  
認定の『ベビーダンスインストラクター』、『抱っこポスチャリングインストラクター』、basi 認定の『マットピラティスインストラクター』を取得し、たくさんの親子にベビーダンスやピラティスを知って欲しいと活動しています。

【申込・お問合せ】 矢巾町役場 健康長寿課健康づくり係（さわやかハウス内）

☎019-611-2826

