



～赤ちゃんもママもにっこい～

## すくすく赤ちゃん&ママ美ボディ教室



今はコロナウイルス感染症への心配があり、なかなか出かけることができず、大人も子どももストレスが溜まってしまいますね。そんな今だからこそ、赤ちゃんもママも気持ちよくなる、『すくすく赤ちゃん&ママ美ボディ教室』を開催致します。講師は、光明高倉保育園の子育てひろばでもおなじみの中島まゆみ先生です。ぜひ、お友達と一緒に参加して、赤ちゃんもママもにっこり笑顔になって下さい♪

日 時：令和4年6月から2月まで全6回実施します  
(6/2、7/7、10/6、12/1、1/5、2/2)  
13:30~14:30



参加方法：Zoomを使用したりリモート or 直接保育園に来園して参加

☆予約時に来園かリモートかをお知らせください。(来園は、5組までとさせていただきます。)

☆来園して頂く場合は、参加日の1週間前から健康観察をして頂き、指定の用紙にご記入下さい。当日お持ち頂き体調に問題がないことを確認して参加となります。

☆なお1週間以内に、発熱やその他風邪症状がある場合には、リモートでご参加ください。

対象年齢：生後2か月～5か月位の赤ちゃん和妈妈

予約開始：前月の1日から予約開始。(6月分は、5/2日より)

月～金 9:00～16:00に電話にてご予約下さい。(042-363-9714)

☆リモートでの参加予約は、前日まで。直接来園希望の方は1週間前までにお申し込みください。定員になり次第締め切ります。

準備物：バスタオル(赤ちゃんのねんね用、ママのストレッチやヨガポーズ用) 水分補給用の飲み物(赤ちゃん用、ママ用)

☆運動しやすい服装でご参加下さい。

♪講師 中島まゆみ先生のご紹介♪

♪保育士 ♪マタニティビクス ♪アフタービクス ♪ママフィット

♪アクアビクス ♪ヨガ ♪親子ビクス

上記の資格をお持ちになり、エアロビクスヨガ・アクアビクス・親子ビクス(赤ちゃん・幼児)を、スポーツクラブや文化センター、体育館などで教えていらっしゃいます。

～中島まゆみ先生より～

24時間の赤ちゃんのお世話。寝不足のママ達もいらっしゃると思います。周りと比較せず、ママと赤ちゃんのペースで楽しい時間を過ごして下さい。ママ友を沢山作り楽しい子育てをしてもらえるように、「すくすく赤ちゃん&ママ美ボディ教室」がお役にたてれば嬉しいです。