

ベビーマヨガ

ベビーマヨガとは、親子でスキンシップを楽しみながらできるエクササイズです。赤ちゃんを抱えたり、親の背中に乗せたりしながらヨガのポーズを行うのが特徴で、スキンシップを通して信頼関係を深めたり、赤ちゃんの心を刺激する効果があるともいわれています。また、ポーズをとるだけでなく、赤ちゃんの腕、足の隅々まで意識して触れることにより筋肉を刺激し、運動機能の向上が期待できます。



日時: 10月22日、29日、11月5日、12日 月曜日
午前 10時30分~11時30分 (全4回)

会場: 岩槻文化公園 和室

対象: 乳児(7ヶ月くらい~歩きはじめ)とその保護者

参加費: 3,000円(保険料含む)

定員: 10組



【申込み方法】

①保護者・子どもの氏名(フリガナ)②住所③電話番号④子どもの年齢を明記し、「岩槻文化公園ベビーマヨガ」係まで

★下記のいずれかの方法でご応募下さい。

- ・往復ハガキ ⇒ 〒339-0041さいたま市岩槻区村国229
- ・Eメール ⇒ iwatsuki-park@sgp.or.jp
- ・FAX ⇒ 048-798-9350

9月30日(日)必着 ※希望者多数の場合は抽選

お問い合わせ

(公財)さいたま市公園緑地協会 岩槻文化公園

TEL 048-798-8411

