

チェリーだよヨ!
全員集合



《お部屋（支援室）の貸し出し》

こども園の一室をお貸しています。お子さんと一緒に楽しめることなら何でも大丈夫!!
ワークショップやサロン、子育てに関する打ち合わせなどにもご利用いただけます。
詳しくは当園までお問い合わせください。

当園のお部屋を利用されているサークル、講座の皆さんをご紹介させていただきます。

その中で、発行ごとに1つずつのサークル、講座の方々にお話を聞かせていただき、掲載していきますので、お楽しみに♪

今回は… 《ベビーヨガ》さん 9:30~12:00 1階 すずめ組2階 ホール

特定非営利活動法人 だっことおんぶの研究所
千葉 しのぶさん



～ベビーヨガとは～

ママが赤ちゃんとふれあいを楽しみながら、手遊び歌などを交えてヨガのポーズをとっていきます。

産後ママのカラダにも負担のないヨガもお伝えします。

赤ちゃんのヨガポーズは普段行っている動きの延長です。

例えば、オムツ替えの時に足を上げるポーズなど様々です。

そんな、日常的にできる動きを皆さんにお伝えしていきます。

また、親子のスキンシップの時間としても有効的です。

～ベビーヨガの効果～

動きによって効果は様々ですが、身体を動かすことでぐっすり眠れたり、腸の動きが活発化して排便を促したりします。

～妊婦さんやお父さんたちも見学に!～

ベビーヨガは少しダイナミックな動きもあります。
お母さんだけではなく、お父さんたちにも是非体験していただきたいそうです。

また、これから出産を控えている妊婦さんも見学に来ていただき、ベビーヨガのやり方やスキンシップの取り方を体験してみてください。



～開催場所のお知らせ～

当園で毎月2回程度ベビーヨガの教室を開催している他に、毎月第1、3水曜日にセルバにてベビーヨガや骨盤エクササイズ、抱っこおんぶ講座などを開催しております。**※要予約**
詳しくは、せんだい Umi のいえで検索してみてください!

赤ちゃんのいるママへのお役立ち情報を日々更新
ブログ：<https://ameblo.jp/nc-fika/>

日	月	火	水	木	金	土
					1	2 ・エナブル スポーツクラブ ・M's 音楽教室
3	4	5 バランス ボール	6 和・彩・日	7 BalletoneERI	8	9
10	11	12 BalletoneERI	13 ベビーヨガ	14	15 クラフト マザーズ	16 ・エナブル スポーツクラブ ・M's 音楽教室
17	18	19	20 和・彩・日	21	22	23
24	25 おうちパン	26 ベビーヨガ	27	28 春彩* はるいろ	29	30

《 arom craft 春彩*はるいろ 》

10:00~12:00 1階 すずめ組

子どもと作れる！楽しめる！ドライフラワーを使ったアレンジメント。アロマオイルなどを使用してのクリーム作り。主婦目線、ママ目線のアロマワークシ春彩/クラフトご自身への癒し、お子さまの自然と香りとのふれあい等に是非ご活用下さい。



《サークル クラフトマザーズ》

10:00~12:00 1階 すずめ組

クラフトマザーズは、出入り自由！作業も自由！その時のテーマも自由なゆる～くいきましょう！のサークルです。

『ママだって、自分の好きなことがしたい』そんな思いから日中堂々と自分の趣味の時間を持てる場を作りました。

「お友だちを作りたい」、
「おしゃべりがしたい」等々
是非、お問い合わせください。



《はりきゅうサロン和・彩・日》

9:30~12:00 1階 すずめ組

女性限定！お子さま連れの方もお気軽に！！
問診しながら過去の既往歴、出産の状況などをお聞きしながら一人一人に合わせた治療をしていきます。



《ベビーヨガ》

9:30~12:00 1階すずめ組 2階ホール

赤ちゃんと一緒に体を使ってヨガをします。赤ちゃんと一緒に体を動かしたり、ママだけで体を動かしたりフレッシュする時間には是非いかがですか？

お申込み・お問い合わせ

(千葉しのぶさん ncfika@gmail.com)

「[せんだい umi の家](#)」で検索下さい。

《BalletoneERI》

9:30~12:00 2階 ホール

仙台市において Balletone ERI 主催。お子様連れ参加OK！大人のバレエワークアウト！

心も体もリフレッシュ！
汗をかいてデトックス活動してみませんか？



《エナブル スポーツクラブ》

10:30~11:30 2階 ホール

未就学児のバレリーナクラス！対象3歳～就学児クラスは別途お問い合わせください。

お申込み・お問い合わせ

(碓井さん 080 - 5570 - 3734)

《バランスボールエクササイズ》

9:30~12:00 2階 ホール

産後ママのためのバランスボールエクササイズです。有酸素運動で出産時に痛めた骨盤や血流を整えます。

お申込み・お問い合わせ
阿由葉 麻衣子さん bb-selfcare.blogspot.com/?m=1
バランスボール セルフケア で検索ください。

《M's 音楽教室》

13:30~16:30 2階 ホール

泉第2チェリーこども園教室!!
無料体験等のお問い合わせ・申し込み
(宍戸素子さん 090 - 7562 - 4287)

発行：社会福祉法人 北杜福祉会

泉第2チェリーこども園

〒981-3133 仙台市泉区泉中央2丁目1-12

TEL 022-374-8002 / FAX 022-374-8004