



もっと楽しく！ ふれあい子育てのすすめ

ママとベビーのハッピータイム

平成 28 年度盛岡市共催事業 NPO 法人まつそのスポーツクラブ 子育て応援プログラム



ベビーが笑顔だとママは幸せ。ママが笑顔だとベビーは幸せ。
 ママもベビーも笑顔になり、毎日の育児がもっともっと楽しくなるよう、
 この教室はお手伝いします。ママになった喜びも束の間、初めての経験に戸惑い、
 不安になることもあるでしょう。でも、大丈夫。子育てをするのはひとりではありません！ 赤ちゃんの事を
 もっとわかりたい。赤ちゃんに優しい気持ちで接したい。赤ちゃんの笑顔がたくさんみたい。この教室は、
 そんなママを応援する教室です。プログラムは4回で1クール。ベビーダンス・ベビーマッサージ・ファーストサイン・ママのためのエアロビクスを1回ずつ実施します。おしゃべりタイムもあるので、先生や他の
 お母さんとの情報交換もできます。ぜひ、たくさんのふれあいの中で子育てを。教室に参加して「生まれてきてくれてありがとう」の気持ちをいっぱいいっぱい赤ちゃんに伝えましょう。



Baby dance

ことばが出てくる前の赤ちゃんとのダンスを通してのコミュニケーション。ダンスのパートナーはかわいいベビー。だっこひもやスリングでだっこしたら、レッスン開始。子育て中に会っておきたいとおきの赤ちゃんとのコミュニケーションです！

ベビードダンス



Baby massage

赤ちゃんとのスキンシップ。赤ちゃんが喜ぶ触れ方を学び、生きる力の土台となる安心感・信頼感を育みます。大好きなお母さんに優しくなでられることで、赤ちゃんは安らぎ、お母さんも幸せな気持ちに。親子の絆を深めます。オーガニックのホホバオイル付きでご自宅でも楽しむことができます。

ベビーマッサージ



First sign

お話をする前から赤ちゃんはたくさんメッセージを送っています。表情や声にプラスして、手話やジェスチャーを使って赤ちゃんの気持ちが通じ合えたら、育児がどんどん楽しくなる★また、ファーストサインを取り入れることで、子どもの言語取得への大切なステップへとつながっていきます。

ファーストサイン



ママのためのエアロビクス

育児・家事を頑張る女性のためのエアロビクス。産後の女性の身体はどうしても姿勢が悪くなりがち。授乳、おむつ替え、炊事…前かがみの作業で、疲労しがちな腰や肩のコンディションを整えます。育児に必要な体力をつけましょう。そして、何よりも楽しく身体を動かしてストレス解消！

