

# はじめての ベビーヨガ



講師

## Hanariya Yoga

Hanariya Yoga のKAORIです。  
ママがベビーにヨガの効果をプレゼント。ヨガの手遊びや、赤ちゃんがご機嫌で眠る抱っこ方法もご紹介。  
こんな時も・・・おくと泣く、そりかえる、向き癖、お子さまの変化を察知したい、発達や成長を手伝う等々。  
遊びの中で、お子様の不調や変化に気づき、対応する  
ママカUP。

ふれあい遊びを交えつつ、ママがヨガをサポート。赤ちゃんの発達や成長のお手伝い、ママとのコミュニケーションを促します。免疫力をアップさせ、成長に応じて出てくる不調に気づき取り除くママの感性も磨きましょう。良質の睡眠と、快適な成長のために。向き癖やゆがみも対応します。

## 参加者の声

参加された方々のアンケートから、感想など一部ご紹介します。



♪便秘の解消の仕方など勉強になりました。また、同じくらいの月齢の子がいたので心強かったです。

♪いろいろなことも相談できるのでとてもうれしいです。

♪子どもの体の状態など、よく見れてよかった。

♪ベビーヨガについて詳しく教えていただいたので、とても勉強になりました。  
ありがとうございました。



♪赤ちゃんとの日々のかかわり方をヨガを通じて教えることができました。毎回気づきや発見があります。

♪子どもの身体のどこをどう見て触っていけばいいのか丁寧に教えていただきとても役立ちそうです。



# はじめてのベビーヨガ

## ～ママにも赤ちゃんにもいいこといっぱい～

《対象》ハイハイ前までのお子さん 《参加費》1,500円

ママがベビーの動きを助け、ヨガをプレゼントします。成長に伴う身体の変化に気づき、対応できる感性を磨きます。ママのねじれはベビーにも影響しますので、ママも少し動きます。呼吸と動作を組み合わせ、ポーズをしたり、親子の身体に良い抱っここの仕方や、遊びの中に、ヨガの効果をプラスするご紹介します。親子コミュニケーション強化や、親子遊びに取り入れられることはもちろん、向き癖、そりかえり、便秘、イライラなど、お困りにも対応します。

### 《持ち物》

- ◆赤ちゃんの敷物（必要に応じて）
- ◆あらかじめ動きやすい服装でお越しください（ジーパン、タイツ不可。更衣室はありません）。

### 《パパ参加不可》

クラス中授乳をされる方が多いので

## Q&A

### ★子どもの世話はどうすれば？

おむつ替え、水分補給、ちょっとしたおやつなど、自由に過ごしてください。

### ★おもちゃは持っていてもいいですか？

お子様がヨガをします。おもちゃはティータイムにのみ、できるだけ音のならない物で、お友達と共有しても嫌でないものを2個程度まででお願いします。

### ★赤ちゃんが自分でヨガを出来るのでしょうか？

ママがサポートしてヨガの効果をベビーにプレゼントします。赤ちゃんは小さな動きで、大きく変化します。場所に慣れなかったり、気分が乗らなかったりすることもあるかもしれません。お子さんの気持ちを尊重しておおらかな気持ちで参加してください。呼吸感じ、その場で感じることもヨガのひとつといわれています。反応が良い時には代謝が良くなって、すぐに疲れたりのどが渇く場合もあります。臨機応変に休みながら進めましょう。

### ★ハイハイをしそうです。

ゆっくりずりばいくらいまではねんねちゃんと同じポーズで楽しめます。予約時にはわからないような急な成長もありますので、おおらかに考えてください。お互いに危険の無いように過ごせるように、サポートをお願いします。

### ★私はヨガをしたことがありません

親子で楽しめる遊びの延長です。心配ありません。

### ★マットは必要ですか？

フロアマットをしいて行きます。ねんねの赤ちゃんの為には敷物をお願いします。

### ★食事はしてきてもいいですか？

満腹状態でない事をお勧めします。我慢はしないで食べてください。

### ★予防接種の予定ですが？

予防接種後や、体調がすぐれない日は参加を見送りましょう。

### ★上の子もつれて行ってもいいですか？

スペースが限られており、ねんねの赤ちゃんがいますので、活発に遊びまわることが出来ません。本を読むなど、ママの横にいられるお子様は大丈夫です。

### ★手話通訳を同行してもよいですか？

もちろん大丈夫です。