

踊ってみよう！ ベビーダンス

♪ベビーダンスとは♪

- ◆赤ちゃんと、抱っこひもやスリングで一体となり、音楽に乗って簡単なステップを踏む、産後エクササイズです。
- ◆運動が苦手&ダンスが初めてのママでも安心して楽しめます。
- ◆身体を動かすことの楽しさに加え、親子のスキンシップを通して、絆をはぐくみます。

【日時】 7月7日（月）10：30～12：00

※健康チェックシートなど事前に記入していただくものがあります。

【対象】 生後3か月～1歳6か月までの赤ちゃんと保護者

※首のすわっているお子さんが対象です。

※妊娠もしくはその可能性のある方はご遠慮ください。



【持ち物】 抱っこひもかスリング（いつもご使用のもの）・体温計・ボールペン1本
飲み物・汗ふきタオル・替えのオムツ

※動きやすい服装でお越しください。スカートやきつめのジーンズはご遠慮ください。

【定員】 対象年齢の乳幼児 10名（先着順）キャンセル待ち2名

【申込み】 6月23日（月）9：30～

※電話、もしくは児童館利用時に申込みできます。

*お友達の分の申込みはお受けできません。

*キャンセルされる方は、7月5日（土）17：00までに児童館へご連絡ください。

*キャンセル待ちの方は、7月5日（土）18：00までにご連絡いたします。

*当日やむをえず欠席される方もキャンセルの旨をご連絡ください。

*狛江市在住の方が優先となります。



【講師】 中島 千草さん

練馬区在住 2児の母

*（社）日本ベビーダンス協会認定インストラクター

*（社）日本ベビーダンス協会認定だっこポスチャリングマスターコース修了



和泉児童館

指定管理者：社会福祉法人 雲柱社

■住所：東京都狛江市中和泉3-12-6

■TEL：03-3480-1441

■FAX：03-3480-1732

■URL：<https://fukushi.unchusha.com/izumi/jidokan/>