

岩戸児童センター 乳幼児プログラム

ハグ ヨ ガ

今年度も「ハグヨガ」講座を開催します。ハグヨガとは抱っこ紐で抱っこをしたまま行うヨガです。抱っこで安全に、体を動かして、ストレス発散！抱っこすることでお子さんも安心してリラックス♪親子共に楽しくエクササイズをしましょう。この機会に、肩や首に負担をかけない抱っこ紐のつけ方も確認してみませんか。みなさんのご参加お待ちしております。

日 時 2025 年 5 月 30 日（金）

① 10:00～10:45

② 11:00～11:45

対 象 首が座ってから 1 歳半未満のお子さんとその保護者

場 所 体育館

参加費 無料

持ち物 縦抱きの抱っこ紐、水分、バスタオル

定 員 各回 20 組（先着順）

※粕江市在住の方が優先となります。

申込み 5 月 17 日（土）10:00～

5 月 28 日（水）19:00 まで

※窓口又は電話でのお申込みとなります。

※キャンセル待ちも若干名受付けています。

※定員に空きがある場合、申込期間外でも受付可能です。

※荒天等により、活動が中止になることがあります。ご了承ください。

※初めて児童センターを利用される方は利用登録簿の提出をお願いします。

※記録として活動写真を撮らせていただくことがあります。

ご都合の悪い方はスタッフまでお声掛けください。



HUG & YOGA 協会

一般社団法人 Hug & Yoga 協会が商標を取得し、現在「ハグヨガ」で赤ちゃんたちの笑顔が広がることを目標に東京都、埼玉県、大阪府、滋賀県、福岡県でインストラクターが活躍しています。抱っこで安全に、楽しくエクササイズができるよう、元大学助教授で理学療法士、運動療法士の鈴木里奈先生に監修を頂き、産後の姿勢矯正やインナーマッスル強化を目的とした新しいヨガエクササイズです。

【申込み・問合せ】岩戸児童センター 03-3489-5414

