



# 赤ちゃん抱っこヨガ ハグヨガ ♪

ママ!こんなお悩みありませんか?

- ・抱っこがしんどい
- ・運動したいけど赤ちゃん放っておくのは罪悪感
- ・子連れOKクラスに行っても泣いてできない
- ・赤ちゃんがなかなか寝ない
- ・抱っこ紐の付け方に自信がない
- ・赤ちゃんと何して遊んでいいかわからない

これ、ゼーんぶハグヨガで解決!!



**日時：5月22日(金) 10:30-11:15**

対象：首すわりから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（気になる方は）

定員：20組（先着順） ※狛江市在住の方が優先となります

**申込み：5月9日(土)10:00～5月20日(水)19:00**

※窓口または電話でのお申し込みとなります

## 講師プロフィール



大森麻衣

フィットネスクラブ等での運動指導歴14年。妊娠出産を経て運動する機会がなくなり、更にワンオペ育児に病んでいた頃ハグヨガに出会う。「最高!ママに伝えたい!」と認定講師に。

現在は助産院で働き赤ちゃんのことを学びつつ、ママと子どもたちのためにできることをしたいと、レッスンの他におさがり服の譲渡会『おさがり市』やゴミ拾いさんぽなど、子育て環境をよくしたいと活動中!

西東京市在住 / 3兄弟のママ

- ※キャンセル待ちも若干名受け付けています。
- ※定員に空きがある場合、申込み期間外でも受付可能です。
- ※荒天候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がけください。