



フィットネス講座2011



ベビービクス&ママヨガ

～語りかけ！笑顔！タッチ！で赤ちゃん和妈妈の幸せな時間を過ごそう～

【日 時】 **10/31**(月) **11/29**(火)

【会 場】 **10:00～11:30**

【対 象】

ぴゅあ峡南 視聴覚音楽室

【対 象】

生後4ヶ月～2歳未満の子どもと母親20組
(妊娠13週以降の妊婦を含む)

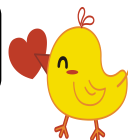
【持ち物】

ヨガマットまたはバスタオル、運動のできる服装

【講 師】

田中 夕起子さん
(JMFA認定ベビービクスインストラクター)

託児
あり



★当日のプログラム★

10:00 受付
10:15 ベビービクス
10:45 授乳・おむつ替え
11:00 ママヨガ（託児付）
11:30 解散

主催・申し込み

山梨県立男女共同参画推進センターぴゅあ峡南
〒409-2305 南巨摩郡南部町内船 9353-2
TEL:0556-64-4777 FAX:0556-64-4700
E-mail:danjo-c@yamanashi-bunka.or.jp

ベビービクスとは…



産婦人科と小児科の先生が作った、
赤ちゃんへのベビーマッサージと
発達段階に応じたベビーエクササイズの
コンビネーションプログラムです。
スキンシップの語りかけは、
親子の絆を強め、愛情と信頼関係を深めます。



「赤ちゃんのためのフィットネス講座2011」申込書

氏 名(母 親)

氏 名(子ども)

年齢

歳

住 所

TEL

※託児を希望される方は、お子さんの名前・年齢をご記入下さい。

(ふりがな)

名 前

年齢

歳

このままFAXして下さい
FAX: 0556-64-4700

