

&lt;4月開講&gt;

# 赤ちゃんエクササイズ

こんな方にオススメ！！

- 赤ちゃんどうやって遊べばいいの？
- 抱っこの仕方はこれでいいの？
- 足でつつぱって体を反らせて泣いて大変
- はいはいやずりばいをなかなかしない
- 寝返りをしない
- はいはいやずりばいが左右対称にできない



講師 入江 万紀子先生

キッズスペシャリスト(JCCA)  
WARAリズム®インストラクター  
WARAリズム®アドバイザー

赤ちゃんが生まれてから歩き出すまでの約1年間に行う動きには、全て重要な意味があり、その後の「歩く」「走る」「跳ぶ」などの動きの基礎や姿勢に大きく関わっています。上記のような、子育て中のママのお悩みについて、赤ちゃんの成長過程を一緒に観察しながら、正しく体が使えるように運動機能を引き出していきましょう。

※このレッスン内で行うWARAリズム®は、赤ちゃんの発育発達をエクササイズにした体幹トレーニングで、わらべうたに合わせて楽しく体の土台作りをサポートするものです。ママも赤ちゃんと一緒に体を動かしたり、ダンスでリフレッシュしましょう。

日程 令和6年4月9日(火)～6月18日(火) 毎週火曜日<全11回>

時間 11:30～12:45

場所 南ふれあいセンター 3階 ふれあいホール

受講料 6,930円(全11回分)※初回全納

定員 親子22組(状況により変更する場合があります。)

対象 首が完全にすわった生後3ヶ月～1歳未満

(4/9時点)の乳児と母親

※3ヶ月でも首が完全にすわっていない場合は、お断りさせていただきます。

締切 令和6年3月30日(土)必着




講座時は  
だっこ紐を  
ご持参  
ください

※この講座は、子育て中の方等を対象に育児ストレスの解消や健康の維持を目的として初心者向けの内容で実施します。

※講座内での赤ちゃんのけがや事故については、講師ならびに南ふれあいセンターは一切の責任を負いかねます。

※WARAリズム®では、赤ちゃんの股関節を動かす時は、適切な動きの方向性と調整法に沿って行います。

※講座中、録画や録音はできません。必要な方はお手数ですが筆記用具等をご準備ください。

**[お問い合わせ先]**  南ふれあいセンター管理事業係  
〒702-8021 岡山市南区福田690-1  
**[TEL]** 086-261-7001 **[FAX]** 086-261-7025  
**[Eメール]** m-kouza@mx.okayama-fureai.or.jp



南ふれあいセンター  
ホームページ



(公財) 岡山市ふれあい公社  
フェイスブック



### 《受講についてのお願い》

- ※ 館内換気については、空調機での機械換気により十分に外気と空気の入れ替えを行っています。
- ※ 発熱や咳などの症状がある場合は受講をお控えください。



### 《講座の申し込み方法について》

メールでのお申込はこちらから



- ※ 受講の可否については、締め切り後、はがきに内容を記載し、全員に郵送いたします。

4月6日が過ぎてもはがきが届かない場合は、お手数ですが、講座担当（管理事業係）までご連絡ください。

- ※ 応募者多数の場合は抽選（岡山市民の方優先）、少数の場合は中止することがありますので、ご了承ください。
- ※ 締め切り後も定員に余裕がある場合、受講できることがありますのでお問い合わせください。
- ※ Eメール及びFAXでお申し込みいただいた場合は、折り返し、受信した旨を連絡させていただきます。2、3日経過しても連絡がない場合は、お手数ですが、お電話でお問い合わせください。
- ※ お申し込みの際の個人情報は、講座運営上必要な資料作成（名簿等）、ご連絡、利用統計、新規開設講座のご案内、担当講師への情報提供に利用させていただきます。
- ※ ときめきプラザ会員の方は「生涯学習講座受講割引券」をご利用いただけます。
- ※ 駐車場の収容台数には限りがあります。できるだけ公共交通機関をご利用ください。

来館・ハガキ・FAX・Eメールのいずれかにて、講座名・氏名・ふりがな・年齢・住所・電話番号・お子様の氏名・ふりがな・生年月日を明記の上、南ふれあいセンターまでお申し込みください。**(宛先はチラシの上部をご覧ください)**

講座名	赤ちゃんエクササイズ		申込日	令和	年	月	日
ふりがな		年齢	ふりがな				性別
氏名			お子様の氏名				
住所	〒 -		お子様の生年月日	年	月	日	生まれ
携帯番号	ときめきプラザ会員「生涯学習講座受講割引券」 該当する方に○印をしてください。 使用する 使用しない						
自宅番号							