

講座名 なごやか市民教室 講座番号 54



親子で楽しく うたべび体操♪



講座内容紹介文

0～3歳のお子さんの
「脳の発達に適した音」と
「心地いいと感じる歌」に合わせて
楽しくからだを動かします♪

定員 親子12組 (大人1名、お子さん)

費用

受講料 2,500円

合計 2,500円

なれた ゆきえ
講師名 馴田 幸恵

会場 昭和生涯学習センター
視聴覚室

年齢 44歳

日時

- ①1/19 (水) 10:00～11:30
- ②1/26 (水) 10:00～11:30
- ③2/ 2 (水) 10:00～11:30
- ④2/16 (水) 10:00～11:30
- ⑤3/ 2 (水) 10:00～11:30

肩書き・略歴

IHTA チャイルドボディセラピスト認定講師
IHTA ヨガインストラクター2級
IHTA リフレクソロジスト
ギフト式乳幼児教育アドバイザー
個性心理学アドバイザー
うたべびま会員
30代で、YMC スクール名古屋校卒業後、
スクールや中部・関西の専門学校でイン
ストラクター養成授業を担当する
フォトスタジオでのベビーイベントで
愛知・三重・岐阜の店舗でレッスンする
現在はうたべびま会員となり、歌とあわ
せてベビーマッサージやヨガレッチレッ
スンを行っている

初回の持ち物

ヨガマット、(ない方はバスタオル)

講座プログラム

- | | |
|-----|-----------|
| 1回目 | 首肩こり解消体操 |
| 2回目 | 骨盤バランス体操 |
| 3回目 | 体幹づくり体操 |
| 4回目 | 二の腕すっきり体操 |
| 5回目 | 足のむくみ改善体操 |

受講されるみなさんへ

うたべび体操講座では親子でお歌とあわせて楽しく体を動かします。
お子さんの能力を高め、ママさんは不調や気になるところの改善が期待でき
ます。間に休憩タイム☆ママさん同士での交流をして、その後はお子さんの
様子を見ながらベビーマッサージ♪
0～3歳それぞれ成長も違うので、お子さんに合わせて動けるよう、声かけを
していきます。お気軽にご参加ください。

問い合わせ・申込先 「なごやか市民教室」事務局 tel: 052-321-1579