



# ママ フェスティバル

12/18 (日) 10:30~11:30



※参加費無料・要事前予約

予約締切日:12/11(日)定員に空きがある場合のみ先着順で受付いたします。

## 1. ベビーマッサージとファーストサイン

講師：himarii 香焼みよ子

時間：10:30~11:30

対象：ねんね(2ヶ月位)~おすわり・ハイハイ位の赤ちゃん和妈妈

持物：ミルク(母乳)やお茶、大きめのバスタオル



親子の触れ合いベビーマッサージと、赤ちゃんとおててのサインで通じ合うファーストサインで親子時間を楽しみましょう。

## 2. mama yoga

講師：yogini-nico 落合晃代

時間：10:30~11:30

対象：2ヶ月位の赤ちゃん~未就学児までの親子

持物：赤ちゃんを寝かせるバスタオル等



妊娠中より不安定になりやすい産後の心と体をヨガで調整。  
赤ちゃんも一緒に動いて親子のコミュニケーションを取りながら

## 3. 元気ママと赤ちゃんのにこにこエアビクス

講師：フィットネスインストラクター 青木七枝

時間：10:30~11:30

対象：首が据わった赤ちゃん~未就学児のまでの親子

持物：水分補給のための飲み物(ママと赤ちゃん)

：タオル・運動ができる服と靴

：赤ちゃんを寝かせるバスタオル等

ノリノリの音楽に合わせて赤ちゃんと一緒に楽しく動いた後、  
ママは産後の体を引き締めてボディメイク!



お申し込み、お問い合わせは  
静岡ガス エネリア静岡ショールーム  
TEL.054-285-0267  
(水曜定休・受付時間9:30~18:00)