

-ママの声から
できました！-
New class!

よちよち1歳運動遊び & ママリフレッシュ

子どもには

- ◆室内散歩 ◆手遊び
- ◆集団活動
- ◆運動あそび など!

『子どもの人見知り心配
だったけど、楽しかった!』

『皆と同じように
できなくても
大丈夫なんですわね!』

『良い気分転換になりました。
私もスッキリしました!』

ママには

- ◆ヨガ ◆ストレス発散
- ◆肩、背中スッキリ!
ビックリ!など!



ー講師“なっちゃん”よりー

親子一緒に楽しく遊ぶ時間はもちろんですが、ストレッチ等で
【ママがリフレッシュできる時間】も大切にしたいんです!!
よちよち歩きのこの時期、一緒に動いて楽しみましょう!!



親子のふれあい遊び



10月5日よりスタート!

よちよち1歳運動あそび&ママリフレッシュ

10/5 金 12 金 19 金

プログラム作成者

保育士・健康運動指導士
理学療法士・大学講師
ベテランインストラクター

まずは気軽に「1回体験」からどうぞ!