

-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!

『子どもの人見知りが心配  
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!



—講師“なっちゃん”より—

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!!



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!