



# BABY 親子クラス



1/23(木)

♡ 助産師梅田直子の♡  
ママと赤ちゃんの  
心とからだを  
ととのえるクラス

FREE

UniOVOこどもの森に助産師さんがやってくる☆

- 赤ちゃんと仲良くなる方法
- 産前産後のママのからだのととのえ方



## ママ

- ・ 骨盤ケアって結局なに？  
産後は緩んだ骨盤が締まる！  
日常生活の気をつけ方、ちょっとしたコツで  
産前より美しく！ととのえる絶好のチャンス！
- ・ ほぐす、座る、立つ、歩く  
コツを掴んで

## 赤ちゃん

- ・ 泣いている、どうしよう  
泣く = 「～したい！」は発達の過程。  
泣き声に惑わされず、しっかり寄り添って導くには？
- ・ そのだっこ、大丈夫？  
だっこ紐で安心してませんか？「今」の成長に  
合わせただっこの方法は赤ちゃんの背骨に、  
股関節に大きく影響！

10:30 ~ 12:00 ・ バスタオル(薄手)

ご参加無料、お気軽にお問合せください♪

1/30(木)

ママのためのリフレッシュヨガ

¥1,000(税込)/組

毎日の子育てに一生懸命なママのためのヨガ。  
カチコチになった体をほぐしたり、ゆるんだところ  
を引きしめたり、楽器に合わせて歌うヨガを楽し  
んだり。

ママや赤ちゃんみんなで、心から温まりましょう。  
ヨガがはじめての方も、体が硬い方も、運動が  
苦手な方も、どなたでも♪

10:30 ~ 12:00

- ・ 動きやすい服装
- ・ 水分(必要な方)

※ヨガの日は開催時間が異なります、ご注意ください  
※ヨガ1時間+和みメソッド・ご質問30分



1976年滋賀県生、京都市在住。  
1998年、ヨガに出会う。  
2012年より、ヨガの指導を始める。  
ヨガ、呼吸法、瞑想、哲学、アーユ  
ルヴェーダ、歌うヨガ、インド音楽、  
整体など幅広く学びながら、ヨガの  
思想が自然に伝わるような場づくり  
を中心に活動している。

ヨガスタジオFIVE ELEMENTS主宰

初回無料!

## ご予約方法

【お電話】 075-279-3008  
(平日9:00-18:00)

【メール】  
ホームページのお問合せよりメール  
(24時間いつでも)  
ご予約完了時、メールが届きます。  
uniovo-kodomonomori.com



# クリスマスコンサート



Panna cotta(パンナコッタ)によるクリスマスコンサート。  
フルート、クラリネット、ピアノのアンサンブルをみんな  
で楽しみましょう。クリスマスソング、本物の音色、響  
き、こどもたちはどう感じるかな☆  
お子様連れでも安心して楽しんでいただけます。

12月15日(日)

10:30~12:00 ¥3,000(税込)/組



## Panna cotta

鎌田邦弘(フルート)、山永桂子  
(クラリネット)、佐藤亜友美(ピ  
アノ)のトリオ。  
楽しいトークを交えながらクラシッ  
クからポップス、音を楽しむ活動  
を展開中。

