



## 3/12(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  
気をつけるポイントを掴む！

### 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

・薄手のバスタオル



## 2/27(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  
を引き締めたり、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+ご質問30分



1976年滋賀県生、京都市在住。  
1998年、ヨガに会う。  
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!



## 無料体験 受付中

### 【ナーサリークラス】

通常母子分離のクラスに親子一緒に入室体験！  
お子様の自分でできる喜びに共感し、五感を刺激する感覚、  
自立を育む「和みメソッド」を体感して頂けます。

- ・わかばクラス(0歳児)：2019年4月2日  
～2020年4月1日生
- ※ ご入室は自立歩行ができ満1歳になられてから

- ・たまごクラス(1歳児)：2018年4月2日  
～2019年4月1日生

- ・ひよこクラス(2歳児)：2017年4月2日  
～2018年4月1日生

### 【アフタークラス】

小学校に入る前にしておきたいな！  
どうして簡単なことにつまづいてるのかなあ！？  
夢中になること、好きなことを伸ばしたい！

子どもたちはパワフル、もっと遊びたい！知りたい！  
遊びを通して「今」伸ばせる力を見極め、次の遊びで  
ステップアップ♪ 見る力、捉える力、数の概念・・・  
赤ちゃんの頃のライフスタイルや癖が影響していることも、  
しっかり「今」から育める！ 学ぶ力を生きる力に。  
アットホームな放課後クラスです。

## ご予約・お問合せ

【お電話】 075-279-3008  
(平日9:00-18:00)

【メール】  
ホームページ  
お問合せ or イベント予約 より

【LINE】 ID: @kodomonomori

