



# 親子ヨガレッチ

## 親子ヨガレッチ ～親子で楽しく♪動いて♪ストレッチ♪～

講師: Kupu-Kupu 参加費: 1,500円(ご夫婦参加でも同額)

対象: 6ヶ月～2歳未満の子と保護者 定員: 6組



講師から  
Kupu-Kupu

リラクゼーション&ベビーサロンを営んでいますKupu-Kupuの小林知佐子です。親子ヨガレッチはお子さんと一緒に動くことで、親子のふれあいや絆を深め、さらにはママの産後の体型戻しやリフレッシュもでき、お家でも楽しく行えるプログラムです。

ご夫婦で参加される方も多く、お子様のと一緒に体を動かすことにより、親子のコミュニケーションも取れます。お子さまの心と身体の成長とともに、ママ・パパの心身のリフレッシュにもなります。

## 参加者の声

これまで参加された方々のアンケートから、いただいた感想など一部ご紹介します

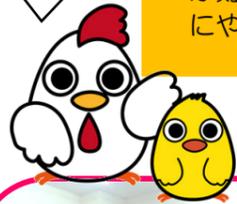


♪ 親子3人で参加できて、楽しかった。  
♪ 思った以上に汗をかき、よい運動になりました。日頃の運動不足を感じた。  
♪ 家でも子どもと遊びながら、自分もよい運動が出来、効率的です。



♪ 月齢にあったプログラムで、親子で楽しめた。日頃の遊びに取り入れられそうな動きでよかった。  
♪ 雑誌や本を見ただけでは実践が難しいが、実際に先生と一緒にやれるのは非常に貴重でした。

普段の生活の動きでは、使っていくと、筋肉も使っていきます。ママもパパも効果があります。



♪ 久しぶりに体を動かし汗をかきました。家でもぜひやってみようと思う。  
♪ ストレッチや子どもと一緒に運動が出来、汗もかきリフレッシュできた。子どもも楽しそうだった。  
♪ 子どもとスキンシップを取りながら自分も体を動かすことが出来とても楽しかった。

おきもたのさんが好きで、取りな入  
さるのくさんで、お入り  
がえのニコニコで、笑い顔  
が増えますヨコ★



### 《内容》

「ヨガ」と「ストレッチ」を融合した「ヨガレッチ」。ママは産後の骨盤調整やリフレッシュに！お子さんはストレッチやママと楽しく動いて心と身体と脳の発達とバランス感覚を養います。親子で楽しく動いて絆をもっと深められます。

### 《持ち物》

バスタオル、音のでないお気に入りのおもちゃ（あれば）  
動きやすい服装（スカート不可）でお越しください(更衣室はありません)。

### ★ヨガレッチってなんですか？

「ヨガ」と「ストレッチ」を融合したもので、ママもお子さんもヨガのポーズやストレッチを入れながら親子で一緒に楽しめるプログラムです。

### ★子供と一緒にできるのですか？

親子で一緒に動く事がほとんどです。

### ★どんな人が教えるのですか？

2児の母であり、IHTA（国際ホリスティックセラピー）認定チャイルドボディセラピストがお教えます。

### ★どんな流れですか？

①ごあいさつ、自己紹介②ヨガレッチの簡単な説明③ママのウォーミングアップ④お子さんのベビーマッサージ、ウォーミングアップ⑤ヨガレッチ開始⑥ティータイム、質問タイムなど

### ★難しい事はしますか？

いいえ、誰もができることをやります。難しい事はありませんので、楽しんで参加していただけたらと思います。

### ★身体が硬いのですが大丈夫ですか？

大丈夫です。身体が硬くても無理をさせるようなことはありません。

### ★動きは激しいのですか？

いいえ、激しい動きはとくにありません。簡単なヨガポーズやストレッチですので、主に座ったり、寝て行う事が多いと思います。

### ★ママにはどんな効果がありますか？

産後の開いた骨盤周りの筋肉を意識しながらのヨガレッチですので、骨盤を調整する効果もありますし、育児での肩こりなどにもアプローチしますので、リフレッシュ効果もあります。

### ★パパも一緒にできる内容ですか？

はい、お子さんと一緒に遊ぶ感覚で行っていきますので、パパも日頃の運動不足解消や、お子さんとのスキンシップに役立つ内容です。

### ★上の兄妹が一緒に参加できますか？

大丈夫です。上のお子さん向けのプログラムではありませんが、一緒にいていただいてもかまいません。

### ★予防接種後は参加できますか？

予防接種24時間以内は安静にいただくため、参加はできません。

### ★病気後は参加できますか？

病気後、お子さんの食欲、体調、お熱の具合が完全に回復してからの参加の方が保護者の方も安心かと思ひます。