

# ベビーズルーム

世の中に子育てほど楽しい仕事はありません。

だって、私たちの未来を創ることであり、

未来の幸せを可能にする仕事だからです。



fujico.

※ご利用時間※

イベントデー 10:15~受付 10:30~約1時間  
イベント終了後は、13:00まで  
ご自由にご利用いただけます。



12月のフリー開放デーは、お休みです。

※すべての講座が、ご予約制となります。

[ママ対象]の講座は、  
お子様と一緒にご参加できます!!

## 12月予定表

日	月	火	水	木	金	土
		12月生まれのお誕生日会です!! ご予約制で参加料500円です。			1	2
3	4 [月齢フリー] 絵本やさんの まったり絵本の時間	5 [1~6ヶ月] ベビーヨガ& 発育教室(A)	6 [ママ対象] ルーシーダットン (タイ式ヨガ)	7	8 [4ヶ月~1歳] 赤ちゃんからの ハッピーリトミック	9
10	11	12 [ママ対象] ママのための ボディメンテナンス	13 [首座り~1歳] 親子で楽しむ 3B体操	14 [ママ対象] ヨガ・ピラティスと ストレッチ講座	15	16
17	18 [7ヶ月~] ベビーヨガ& 発育教室(B)	19	20 [ママ対象] ルーシーダットン (タイ式ヨガ)	21	22	23 天竺誕生会
24	25	26	27	28	29	30
31	☆ルーシーダットン、ヨガ・ピラティス、ボディメンテナンスにご参加の方は、タオルとお水を持参、動きやすい服装でお越しください。 ☆ベビーヨガ、わらべうたベビーマッサージに参加される方は、バスタオルと赤ちゃんの飲み物(授乳OK) をご持参ください。					

### ★予約期間

開催日前日の12時までにお申込下さい。

(月曜開催の場合、前週金曜の12時まで)

会員さん → 優先予約期間がございます(詳細はHP)

ビジターさん → ご連絡を頂いた時点で仮予約。

後日、ご予約確定の  
ご連絡をいたします。

### ★予約方法

- ママのお名前
  - 連絡のとれる電話番号
  - ご希望の講座名
- を必ず用記して  
メールで申込み

しばらくすると担当者より確認メールが届きます。  
これで受付完了♪

### ★参加費(お得な会員コースを揃えております)

会員さん 300円/回  
ビジターさん 800円/回

### ★詳細は、ホームページをご覧ください。

(上記バーコードリーダーのURLにて参照)



☎ 242-0006 神奈川県大和市南林間7-1-15

✉ info@shinchanhouse.com

ベビーズルーム 管理人 桜井  
保育士 古川

**ヨガ講座～姿勢と呼吸法を日常生活に取り入れよう～**

地域家族しんちゃんハウススタッフは、全員が常に同じ方向を見て活動できるよう、講座やミーティングを定期的に開催しています。今回は、しんちゃんハウススタッフであり、ヨガ講師の顔もお持ちの山岸先生の講座です。はぐサポーター22名が参加しました。いくつかのポイントを知れば、毎日の習慣に取り入れて自宅でも実践できます。

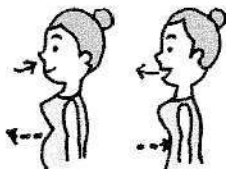


**★正しい姿勢を自覚することと自分のペースで進めることがポイント**

まずは、ウォーミングアップ、安定座で足下からストレッチをしながら、体をほぐしていきます。この時、腹式呼吸を意識しながらすすみましょう。

**腹式呼吸ってなに？**

鼻で息を吸って、下腹部が膨らむ、息を吐く時には下腹部がへこむことを意識して。吸うより吐くときの方が長い時間になるように。



**安定座ってなに？**

ヨガをする時いくつかの座り方がありますが、多年齢がやりやすい座り方で今回は進めていきます。手の平は上を向けて。



**足先～足首のストレッチ**

足の裏を観察しながら、丁寧に1本ずつ。5本の指に手の平を入れて、足首を回す。息を吐きながら足首を両手でお腹の前に持ってきます。



**肩まわし～手首～首のストレッチ**

首のストレッチは、脇腹を伸ばすのを意識して、ゆっくり伸ばしてゆっくり戻す。肩の力をストーンと抜くように。



**★ストレッチで体をほぐしたら、簡単なポーズを覚えて、体調管理に役立てる**

女性の体と心を整えるのに役立つポーズをいくつかご紹介します。

**●ねじりのポーズ●**

【便秘やウエストのシェイプアップに効く】



**●脇腹を伸ばすポーズ●**

【内臓強化に効く】



**●足裏を伸ばすポーズ●**

【肩こりに効く】



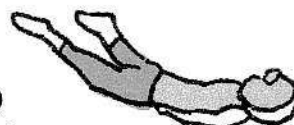
**●弓のポーズ●**

【背中やお尻のシェイプアップに効く】



**●バッタのポーズ●**

【ヒップアップ、二の腕、肩こりに効く】



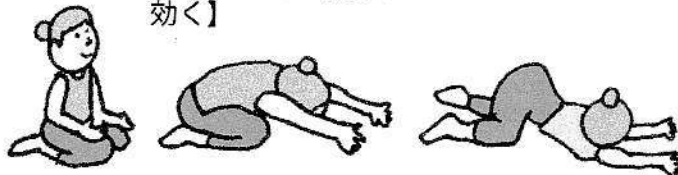
**●コブラのポーズ●**

【バストアップとゆがみ改善に効く】



**●ネコのポーズ●**

【肩こりや首の疲れに効く】



**★最後はリラックスして心を開放**

ヨガの最後は「なきがらのポーズ」で心静かにリラックス。体に力が入っているようなら、少し体を揺すると力が抜けます。ヨガはリラックスできる音楽を流しながらやると効果大。

姿勢を意識するとムダなお肉が付かない上に、内臓も健康に！内側からキレイになって、気持ちにもゆとりが生まれます。



**「日常子育てに追われていますが、ワンポーズで一息ついてください」**