

保土ヶ谷のママと赤ちゃんのための ベビーヨガ（ヨガレッチ）講座

- ・ベビーマッサージ
- ・親子で体を動かすヨガ
- ・お母さんのための骨盤ケア

栄養士による
離乳食講座
＋
育児座談会
付き

2025.9.24(水)

11:00-12:30

(10:30 受付開始)

イコットハウス

横浜市保土ヶ谷区月見台37-1



監修



あだち小児科
小児科・アレルギー科・小児皮膚科

黒岩玲（あだち小児科院長）

アレルギー疾患の専門家として最先端の治療を行うとともに、育児相談会を行うなど、地域の小児科医として自身も育児をしながら子育て中の親御さんをサポート。



親子で楽しむベビーヨガレッチとは

ママパパの骨盤矯正とお子さんの柔軟性やバランス感覚を鍛える親子ストレッチです。一緒に体を動かしましょう！



ベビーマッサージのこころなら
CHILD BODY THERAPIST

講師：遠藤洋子
IHTA認定チャイルドボディセラピスト、整体師
リフレクソロジスト

お友達とお気軽にご参加ください

参加料
500円

対象

ママと赤ちゃん
(首が座ってから1歳過ぎごろまで)

持ち物

オムツ・バスタオル・母子手帳・お飲み物
※動きやすい服装でお越しください

お申し込み先

右のQRコードからお申込みください
※先着20組とさせていただきます

お問合せ：045-333-0810（あだち小児科）

