

西東京市で赤ちゃんが生まれたら!

# 赤ちゃん抱っこヨガ ハグヨガ®

ママ!こんなお悩みありませんか?

- ・運動したいけど赤ちゃん放っておくのは罪悪感
- ・子連れOKクラスに行っても泣いてできない
- ・抱っこがしんどい
- ・赤ちゃんがなかなか寝ない
- ・抱っこ紐の付け方に自信がない
- ・赤ちゃんと何して遊んでいいかわからない
- ・赤ちゃんのためになることをしてあげたい



これ、ゼーんぶハグヨガで解決できます!!

- ★抱っこ紐の調整でママはラクに!
- ★五感の刺激で赤ちゃんは楽しく!
- ★心が安定するエクササイズで体力つけながらリフレッシュ!

2024年

開催日程:

4月	5月	6月	7月	8月	9月
15日 (月)	20日 (月)	17日 (月)	16日 (火)	お休み	17日 (火)

10:00-11:30 (9:45受付開始)

会場: 住吉会館 ルピナス 活動室 (のどか広場の1階)

対象: 首すわりからおおよそ1歳ごろまでの赤ちゃんとお母さんお父さん  
(お子さんもママパパもお互い抱っこが好きなら1歳すぎでもOK!)

参加費: 500円 (資料代含む)

主催・申込み: NPO法人ワーカーズ・コレクティブ ちろりん村

東京都西東京市泉町3-12-25 パスレル保谷 1階

tel: 042-425-0788 Mail: chirorinmura@mbn.nifty.com

<https://npo-chirorinmura.com/>

ホームページはこちら



## 当日のスケジュール

- 9:45 ● 受付開始
- 10:00 ● ご挨拶、参加者自己紹介、簡単なハグヨガの説明
- 10:15 ● **ハグヨガをやってみよう!!**  
抱っこ紐の付け方も実践&修正!
- 11:00 ● お水休憩、感想のシェア  
**赤ちゃんの成長発達、ママの心身の健康について**  
とってもためになるミニ講義!
- 11:15 ● ママの子育て座談会♪ お悩み相談、気軽におしゃべり♪
- 11:30 ● 終了♪



### 持ち物

- ・縦抱きの抱っこ紐（安全上スリングでのご参加はおやめください）
- ・飲み物 ・動きやすい服装
- ・その他赤ちゃんのお世話に必要なもの  
（ゴロンと寝かせる際気になる方はバスタオルやガーゼなどをお持ちください）

## ご参加のママの声

参加者の98%以上が満足と答えたエクササイズ！（リクルート調べ）

抱っこ紐調整で  
こんなに抱っこが  
ラクになるなんて！  
飛び上がりました！

こんなの他の  
どこにもない！！  
育休を一緒に  
最高に楽しめました！

リフレッシュできて  
時間が  
あっという間に  
過ぎました！

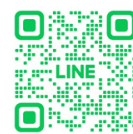
赤ちゃんを  
放っておかないで  
一緒にできるのが  
最高！

赤ちゃんが  
ホントに寝ちゃう！  
家でも  
やっています♪

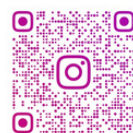


## 担当講師：大森麻衣

フィットネスクラブ等での運動指導歴 12年  
自身が妊娠出産を経て運動する機会、人と繋がりを感じる機会が  
少なくなったのをきっかけに、ハグヨガに出会い認定講師に。  
ママたちの力になりたい！とリアルでレッスンを開始すると同時に、  
オンラインでのイベント企画や、児童館などにも赴き  
ハグヨガを提供している。1歳8ヶ月差男の子兄弟のママ☆



公式LINE



Instagram

