

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
- ・抱っこ紐で腰や肩が痛い
- ・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、ゼーン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!

2025年 開催日程：	10月	11月	12月	2026年 1月	2月	3月
	20日 (月)	17日 (月)	15日 (月)	19日 (月)	16日 (月)	16日 (月)

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和妈妈パパ
(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
ミニお話し会!**
- 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！

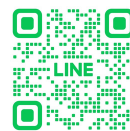
赤ちゃんを
放っておかないで
一緒にできるのが
最高！

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
妊娠出産を経て運動する機会がなくなり、更にワンオペ育児に病んでいた頃ハグヨガに出会い気持ちが救われ「最高！ママに伝えたい！」と認定講師に。
現在は助産院で働き産後ケアを提供しつつ、ハグヨガレッスンの他にもおさがり服の譲渡会『おさがり市』や、ゴミ拾いさんぽの企画など、西東京市の子育て環境をよくしたいと活動中！三兄弟のママ♪



公式LINE



Instagram

