

無料!

健康・介護・子育て支援教室をオンラインで受講!

インターネットの接続費用は自己負担となります。

【赤ちゃんと一緒にヨガコース】
自宅で動画を見ながらしっかり学べる! ママヨガの実践。

ママと赤ちゃんの繋がりを深めるヨガ&ベビーマッサージ

ママヨガ with Baby

いつでも
受講できる

**オンデマンド
講座**



■必要なもの

ヨガマット、お水、動きやすい服装、
カラフルなハンカチやハンドタオル1枚

※運動を行う際は、十分に広いスペースで行い、転倒などには十分気を付けて行いましょう。
※その日の体調に合わせて、無理のない範囲で行いましょう。

講座のポイント

親子の絆を深めながら心身の安定を図りましょう。

注意事項

- ※赤ちゃんの状況（泣いている、眠っている）によっては参加が難しい場面もあるため、参加可能な範囲でご自身の判断のもと、ご受講ください。
- なお、授乳・ミルク・おむつ替え・抱っこなどはレッスンの進行に関わらずご自身の判断で優先的に行ってください。
- ※生後7か月以上の乳児も受講可能ですが、赤ちゃんが一人で動き回る月齢だと進行通りの参加が困難であるため、それでも問題ないとご自身で判断される場合、ご活用ください。

【講師プロフィール】 相馬えり氏

2021年よりLAVAトップインストラクターに就任。企業、組合向け健康増進セミナー、または企業PRを目的としたコラボイベントにて初心者向けヨガクラスを担当。

シチズン健康保険組合

■「赤ちゃんと一緒にヨガ」コース オンデマンド型カリキュラム

| 項目 | 内容 |
|--|---|
| <p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">カリキュラム</p> <p>■赤ちゃんとの触れあいや歌を通して親子のコミュニケーションを促進する。</p> | <p>【はじまりの歌】 歌を通して赤ちゃんの注意をひき、安心感を共有する時間。 親子でリラックスした雰囲気をつくり、レッスンを始める心の準備を整える。</p> |
| | <p>【赤ちゃんに触れ合いながら赤ちゃんのストレッチ】 やさしい動きで赤ちゃんの身体をほぐし、心地よい刺激を与える。 触れ合いを通して親子の信頼関係が深まり、赤ちゃんの発達もサポートする。</p> |
| | <p>【ママの呼吸観察】 産後に乱れやすい呼吸のリズムを整え、心身の状態を確認する時間。 呼吸が深まることで緊張がゆるみ、身体を動かす準備が整う。</p> |
| | <p>【ママヨガ（ほぐし）】 ※赤ちゃんとのコミュニケーションを取りながら肩・腰・骨盤周囲をやさしくほぐし、産後特有の張りを緩める。赤ちゃんに触れ合いながら行うことで安心感が高まり、心身の回復が促される。</p> |
| | <p>【ママヨガ（立ちポーズ）】 ※赤ちゃんとのコミュニケーションを取りながら体幹や下半身を適度に使い、骨盤の安定性を高めるポーズに挑戦。赤ちゃんとの掛け合いが運動の負担を和らげ、楽しさと達成感が生まれる。</p> |
| | <p>【クールダウン】 ゆっくりと身体を伸ばし、動いた部分を整える時間。 心拍と呼吸が落ち着くことで心の安定が促され、産後の心身にやさしい余韻が残る。</p> |

データが大容量となりますので、従量制のデータ通信プランでご覧いただきますと、高額な通信料がかかることがあります。視聴の際は、容量無制限の高速インターネット環境でご利用ください。

【個人情報の取り扱い】

参加申込書に記載された個人情報は、講座の教材と視聴のためのID/パスワードを発送するため、健康・介護・子育て支援教室の運営団体である（公財）総合健康推進財団に提供します。

シチズン健康保険組合