

おかあさんと赤ちゃんの

# 「ハッピー♪タッチコミュニケーション」講座

9月より、女性専用リラクゼーションサロン『Hand Smile』にて、  
赤ちゃんとお母さん向け定期講座がはじまります。  
先駆けて、7月2日に初回体験特別講座を開催致します。

## 内容

- \* 赤ちゃん体操と手遊び
- \* 赤ちゃんの気になるお悩みのケア（今回は便秘）
- \* 赤ちゃんと一緒にできる、お母さんのボディケア（今回は骨盤ケア）

「触れ合い」は、お母さんが赤ちゃんに「愛してる」というメッセージを伝える一つの方法です。  
お母さんのあたたかな眼差しと優しい声と香りと温もりを十分感じることで、愛情を感じとり、  
親子の絆が深まります。そして心も身体も健やかに成長します。

スキンシップをとりながら行える楽しい体操や、マッサージ、赤ちゃんが喜ぶ遊びをご紹介します。

お母さん自身もわくわく♪リフレッシュ♪  
楽しくご自身のボディケアも一緒に行えます。

道具も要らず、楽しく簡単に行えるものばかりです。  
ぜひ覚えて、ご自宅でパパやご家族の方もどうぞ一緒にお楽しみください。

## こんな方にお勧めです

- ・「はじめての赤ちゃんで、なにをどうして良いかわからない」という新米ママさん
- ・「忙しくてスキンシップの時間がなかなかとれない」という方
- ・「遊びのレパートリーが少なくて・・・」という方
- ・「自分も一緒に体操をしてボディケアをしたい」という方
- ・「赤ちゃんの便秘が気になる」という方
- ・「出産前に、赤ちゃんのことを知っておきたい」という妊婦さん

講座後は、30分程ハーブティーとお菓子の時間がありますので、今回のテーマ以外に、赤ちゃんの身体のことや、ご自身の身体のこと、気になることがありましたら講師にお気軽にお尋ねください。

対象 産後2ヶ月を過ぎたママと、ハイハイまでの赤ちゃん／妊婦さん  
日時 2009/7/2 10:30～11:30  
場所 女性専用リラクゼーションサロン『Hand Smile』  
北松戸駅 徒歩8分  
松戸駅からバス（松戸高校行き、上本郷1丁目で下車）徒歩1分  
（詳細はご予約時にご連絡します）  
料金 1組800円（通常1500円）  
持ち物 （ベビー用）バスタオル、飲み物、お着替え、おむつなどのお出かけセット  
（ママ用）動きやすい服装、汗拭きタオル、飲み物

主催 ハートゥリー  
講師 ジョイ・マキ  
マタニティヨガ、産後ヨガ、ベビーマッサージ、タッチケア、ふれあい遊びなどの、  
教室や、各地でイベントを行っています。  
幸せな赤ちゃん和妈妈が増えることが夢です。  
こころとからだが好き、「ふれあうこと」を大切に、  
一緒に楽しい時間を過ごしましょう♪ お待ちしております。

ハートゥリー主宰、JAA認定チャイルドケア・コーディネーター、  
日本マタニティ・ヨガ協会 会員、インド中央政府公認ヨガ教師、  
日本ジョイレッチ協会認定トップインストラクター、骨格ストレッチセラピスト

お問い合わせ・ご予約は講師宛にメールにてお願いします。

[mail@joymaki.jp](mailto:mail@joymaki.jp)

<http://www.joymaki.jp/>

