

赤ちゃんとの  
スキンシップが  
たっぷり!

ぐずっていた  
赤ちゃんが  
泣きやむ!?

抱っこしたままの  
運動で親子同時の  
ハッピータイム!

開催日は、当院の予約サイト  
[ログイン画面]上で告知いたします。

# ベビーダンス

## ベビーダンスとは…

赤ちゃんを抱っこしながら、親子が一体となってリズムに合わせて踊るエクササイズです。心地よい音楽を聞き、互いの温もりや呼吸、匂いを感じあいながら踊ることは、まさしく親子の五感によるコミュニケーション。日常的な歩く動作が中心でありながらも、本格的な社交ダンスの要素を含んでいるためダンス未経験者から経験者までが、楽しく一緒に無理なく参加できるダンスです。

社交ダンスを熟知した小児科医、産婦人科医、理学療法士、心理学者、言語聴覚士、保育士、助産師、スポーツ科学・社会学など様々なスペシャリストが助言・監修しています。  
(一般社団法人 日本ベビーダンス協会の <http://bb-dance.com/> サイトから抜粋)

## 講師 大山 かおる さん

一般社団法人日本ベビーダンス協会認定  
インストラクター  
公益財団法人日本ボールルームダンス連盟  
商業スポーツ施設インストラクター

\*元プロ社交ダンサーで二児の母です。出産後、子育てが楽しくなるベビーダンスの普及を願い活動を行っています。富士見市でふじみベビーダンス教室を主宰しています。



- 時 間……………午後 2:00～3:30 (受付 午後 1:45～)
- 対 象……………当院で出産された生後3カ月の(首がすわった)赤ちゃんから  
1歳半頃までのお子さまとお母さま  
※妊娠中の方はご参加になれません。
- 定 員……………母子を1組として10組
- 場 所……………産後ケアサロン ひだまり
- 参加費……………¥1,000 ※当日お支払いいただきます。おつりのないようにご用意ください。
- 持ちもの……………抱っこひも・体温計・筆記用具  
動きやすい服装(スウェット・半袖のウエア・Tシャツなど)・タオル・飲料水  
赤ちゃんやお子さまのお世話に必要なもの
- 申し込み方法…当院の予約サイト[ログイン画面]からお申し込みください。  
イベント(学級)予約 → 産婦人科・小児科(学級予約) → ベビーダンス  
※定員になり次第申し込み終了となります。
- お問い合わせ 〈大山 かおる TEL090-3344-7459〉