

《財団法人 新潟県体育協会助成事業》

● 今、話題の「ベビーダンス」が  
阿賀野市に初上陸!!

# ベビー ダンス 講習会



今回は、お試企画で**ワンコイン!!**  
パパもママも楽しめるように**日曜開催あり!!**  
ベビー連れに楽チンな**各地区で計6回開催!!**  
手遊びや子育て仲間とのかかわりで**ココロがほぐれ、**  
ベビーダンスで**カラダがほぐれ...**

ぜひ、この機会に  
体験してみてくださいネ!!

日時と会場	10月 2日(日) 水原公民館 10月 5日(水) 安田公民館 10月26日(水) 京ヶ瀬児童館 10月30日(日) 笹神体育館 11月 7日(月) 水原公民館 11月16日(水) 笹神体育館 全日共11:00~12:00
対象	健康な首の座った生後3ヶ月頃~2歳前後の赤ちゃんと保育者。
参加費	¥500/1回
定員	20組
講師	千原 由佳 氏 (日本ベビーダンス協会認定インストラクター)
申込締切	定員になり次第

申込み・問い合わせは・・・

阿賀野市総合型クラブ  
“やろでぼ! みんなで” 事務局

〒959-1918 (平日AM9:00~PM5:00)  
阿賀野市笹岡157-1 (阿賀野市笹神体育館内)  
TEL 0250-61-2111 FAX 0250-62-7749  
メール yarodeba-minnade@mopera.net  
アット http://ameblo.jp/yarodeba-minnade/



# ベビーダンスって????



## ♪どんなことをするの?

### ママとベビー・ペアでシャル・ウィ・ダンス!

ダンスのパートナーはかわいいベビー。だっこヒモやスリングでだっこかおんぶをしたら、レッスン開始!

ハテナ動作やむずかしいステップはなく、ベビーが思わず寝ちゃいそうなステップばかり。インストラクターの動作をマネするだけなので、ダンス経験はいりません。まったくの初心者からOK!

曲は子供向けの曲だけでなく、大人向けの曲も使います。ラテン系のベビーダンスサンバ、4拍子でスマートなベビーダンスブルース、優雅な癒し系ベビーダンスワルツ。

ベビーが眠そうならワルツ、元気一杯ならラテン、というように、雰囲気に合わせて曲をチョイス。一時間ほどのレッスンの前後は、ダンスのお話だけでなく育児についての悩みや雑談などでくつろぎます。み～んな、育児をがんばっているママたちです。



## ♪その効果は?

### スキンシップにストレス解消も! 健康作りにも!

- 自分の子供はかわいいけれど、それでもやっぱり育児に追われるだけの日々じゃあやりきれない・・・。
- 育児書にはベビーといっぱい遊んでスキンシップをとれって書いてあるけど、いったい何をすればよるこぶの?
- 家にこもることも多くなるし、ベビーは泣いてばかりで、ママはイライラ・・・バクハツ寸前。
- そんなママたちの悩みをイッキに解消し、かわいいベビーといっしょにルンルン楽しめる場所がこの『ベビーダンス』なんです。
- ベビーダンスなら産じょく中のママも赤ちゃんをスリングでだっこしながらダンスを楽しめるので、なれない子育てのストレス解消になるだけでなく、ムリなく健康作りを楽しめちゃうんですよ。
- 教室でママ友を作って、育児のなやみなんかも相談できちゃいます!
- ベビーの寝つきも良くなるし、リズム感も良くなって将来外国語をおぼえる時だってプラスになるかも!?

