

# パパのベビーダンス&ママの骨盤ヨガ

赤ちゃんを抱っこして音楽に合わせてステップを踏みながらあやしたり寝かしつけができるベビーダンス。パパのベビーダンスのあいだママは別室でリフレッシュ！  
 パパ・ママ・赤ちゃんで参加して親子・夫婦の絆を深めるきっかけに！

	開催日	受付開始日
第1回	令和8年 6月 7日(日)	5月22日(金)
第2回	8月30日(日)	8月20日(木)
第3回	12月6日(日)	11月20日(金)
第4回	令和9年 3月7日(日)	2月19日(金)

※各回とも内容は同じです  
 参加無料  
 託児はありません



## 会場

ひとまちげんき・健康プラザうえだ(中央6-5-39)

## 日程

10:15~受付 2F多目的ホール  
 10:30~説明(15分)・レッスン(60分)・まとめ(15分)  
 12:00 終了

## 対象者

市内在住の4か月頃(首がすわった頃)から1才半頃の赤ちゃんとその父親と母親  
 (※赤ちゃん・パパ・ママそろって参加してください)

## 定員

各回12組(申し込み順)

## 講師

ベビーダンス: 山本美枝 インストラクター  
 骨盤ヨガ: 渡辺由紀子 インストラクター



## 持ち物

抱っこひも・飲み物・スポーツタオル・ヨガマット(貸出もあります)  
 ・着替え(激しく運動する場合があります)  
 ※パパも・ママも運動のできる服装でお越しください。



## 申し込み方法

上記受付開始日から電話受付(平日8:30~17:15)  
 またはながの電子申請サービスにて(詳しくは受付開始月発行の広報うえだをご覧ください)

## 申し込み・問合せ

子育て・子育て支援課 ☎ 0268-23-5106

