

# きたえるベビー マッサージ&ヨガ

第4期

1期5回のコース内で、内容は少しずつステップアップします。

その中でマッサージ・ヨガの効果や、心と身体の発達についてお話していきます。

マッサージやヨガを通してお母さんのリラクゼーション、子どものトラブルケアなど、様々な育児問題を解決していきましょう。



## マッサージ

「0ヶ月から6ヶ月未満まで」

赤ちゃんはママに触ってもらうのが大好き！  
ママも赤ちゃんに触れることで赤ちゃんとのコミュニケーションがとれて育児が楽しくなります。  
寝ない、ぐずる、おくと泣くなどが  
解消されます。



## ヨガ

「6ヶ月から1歳未満まで」

赤ちゃん和妈妈と一緒に体をつかってあそびます。  
体を動かすことで発達を促します。  
スキンシップと親子の信頼関係を  
深めることを目的としています。



### 講師陣

初めての親子も安心してスタートできる  
経験豊富な親子ベビーマッサージ・ヨガ講師陣

高室 典子 助産師・看護師

助産院エ・ウ・ポ院長。助産師歴39年。4人娘の母親。  
ベビーマッサージインストラクター。妊産婦体操指導員。  
Baby&Kids Yoga Teachers clubにてベビーマッサージを学ぶ。  
これまでに取り上げた赤ちゃんは1500人以上。  
生まれた赤ちゃんが元気に健やかに育つこと、ママの笑顔を支えることがモットー。



有資格者がバックアップ！

神守 七恵

ヨガインストラクター  
全米ヨガアライアンス200  
(RYT200ヨガ)修了  
3人の子の母親



詳細は  
裏面をご覧  
ください。





# きたえーる ベビーマッサージ&ヨガ



## 【4期スケジュール】

2025年 開催日

| 10月 |     |     |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| SUN | MON | TUE | WED | THU | FRI | SAT |
|     |     |     | 1   | 2   | 3   | 4   |
| 5   | 6   | 7   | 8   | 9   | 10  | 11  |
| 12  | 13  | 14  | 15  | 16  | 17  | 18  |
| 19  | 20  | 21  | 22  | 23  | 24  | 25  |
| 26  | 27  | 28  | 29  | 30  | 31  |     |

| 11月 |     |     |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| SUN | MON | TUE | WED | THU | FRI | SAT |
|     |     |     |     |     |     | 1   |
| 2   | 3   | 4   | 5   | 6   | 7   | 8   |
| 9   | 10  | 11  | 12  | 13  | 14  | 15  |
| 16  | 17  | 18  | 19  | 20  | 21  | 22  |
| 23  | 24  | 25  | 26  | 27  | 28  | 29  |
| 30  |     |     |     |     |     |     |

この教室は年間を通して開催しております。お気軽にご連絡ください。

### 時 間

火曜日 11:15~12:30

### 開催場所

北海きたえーる 剣道室

### 参加費

1期（5回）7,500円

### 持ち物

バスタオル、タオル

### 参加対象

#### マッサージ

生後6ヶ月未満 10組

#### ヨ ガ

生後6ヶ月~1歳未満 10組

※両教室、最低遂行人数（3組）に達しない場合は開催を中止することもあります。

### 申込み受付期間

4期

2025年9月12日(金) 9:00~  
9月26日(金) 17:00

### お問い合わせ先

北海きたえーる 利用サービス課  
TEL:011-820-1703

### 申込み方法

下記の二次元バーコードからお申込みください。



※受付は先着順となります。

※お支払いは教室初回日10月14日(火)に券売機にてチケット購入のうえご提出ください。

※各種連絡をメールでさせていただきますので、  
(baby-little@kitayell.jp)の受信設定  
(BCC受信を含む)をお願いします。

- お支払いは教室初回日10月14日(火)に券売機にてチケット購入のうえご提出ください。
- 申込時にいただいた個人情報については、責任を持って管理し、当事業以外には一切使用いたしません。
- 一旦納入された参加料に関しては、いかなる事由があっても返金できません。
- 傷害保険に加入していますが、あくまでも事業参加中に起きた怪我・事故が対象となるため、風邪等の病気は担保されません。
- 大会・イベント開催により駐車場をご利用いただけない場合があります。公共交通機関にてお越しください。
- 事業広報活動のため、写真や映像の撮影を行うことがあります。撮影や掲載を希望されない場合は予めお申し出ください。

北海きたえーる  
HP



(公財)北海道スポーツ協会  
Instagram

