ママと赤ちゃんのコミュニケーション

きたえーるベビーマッサージ&ヨガ 第5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
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」

赤ちゃんとママが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

有資格者がバックアップ!



髙室 典子　助産師・看護師

助産院エ・ク・ボ院長。助産師歴40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にてベビーヨガを学ぶ。
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と、ママの笑顔を支えることがモットー。



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。

主催／公益財団法人北海道スポーツ協会（北海道立総合体育センター指定管理者）　運営／株式会社ekbサービス　後援／札幌市豊平区



きたえーる ベビーマッサージ&ヨガ



【5期スケジュール】

2026年 開催日

12月 3回

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		

2027年

1月 2回

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						

※日程が一部変更となっております。

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ございます。
申込み受付期間	2026年11月13日(金)9:00~ 11月27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12月8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12月8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