

「赤ちゃんと一緒にベビーダンス」開催

2022年5月14日(土)AM:10時～11時15分

おおたかの森センターホール

講師:日本ベビーダンス協会

ベビーダンスインストラクター

吉田 里奈 氏

流山市立木の図書館では、2019年に1回目の「赤ちゃんと一緒にベビーダンス」を開催してから、コロナの為2年が過ぎ、今回が2回目の開催です。

空は雨模様で、少し肌寒いほどでしたが、元気な赤ちゃんとママのペア3組が参加してくれました。

ところで、ベビーダンスのこと、
知っていますか？

ベビーダンスとは、赤ちゃんと一緒に楽しめる、抱っこ紐があればいつでもどこでもできる産後のエクササイズです。

最初に、体調のチェック。チェックシートにそって、赤ちゃんの検温など行います。それから、ママは胡坐を組み、すわります。その足の空間に、赤ちゃんをすっぽりとホールドして、エクササイズのはじまりです。

はじまりのうた ♪ はじまるよ ♪



ひとりひとりの名前を歌に合わせて、優しく呼びかけ、赤ちゃんとおふれあい遊びもしました。

ママのストレッチ



赤ちゃんと一緒に、体をひねったり、屈伸したり…。日々の疲れをほぐしていきます。

赤ちゃんは、ママの顔が近いのでにこにこ。ゴロンゴロンと寝返りしたり、ハイハイして楽しそう。



休憩。おむつ替えや水分補給タイム

抱っこ紐の装着チェック。
まず、先生が見本に。



抱っこ紐の調節をひとりひとりにアドバイス。
ママも赤ちゃんも「楽」な抱っこを学びます。



さあ、準備 OK！ 赤ちゃんといっしょにダンスダンスダンス！
ステップをレッスンしたら、今度は、手を付けて…。曲は「きらきらぼし」。
みなさん、すごく上手にクリア。赤ちゃんはママの腕の中できげんがいいようです。ねむっている子もいます。

最後はストレッチをして終了。赤ちゃんの検温などして様子を見ます。
「抱っこ紐の使い方がわかった」
「楽しかった」「気持ちよかった」
などの声をいただきました。大人数では、できない歌やダンス、先生とトークができたなど小人数ならではの充実した時間だったようです。

