


産後ママの

ベビーダンス

ベビーダンスの効果 ☆☆☆



- ・赤ちゃんとのスキンシップがたっぷり
- ・グズっていた赤ちゃんが泣き止む
- ・抱っこしたまま運動できて、親子同時に HAPPY! 

赤ちゃんへのメリット

1. コミュニケーションが上手に
2. 赤ちゃんが健やかに育つ・卒乳にも効果アリ!
3. 泣き止む、寝つきがよくなり夜泣き解消!
4. 月齢の近いお友達と知り合える
5. 運動神経やリズム感アップ



ママへのメリット

1. 子どもとのコミュニケーションが円滑に
2. 抱っこがより楽しいものに
3. 産後の運動不足解消に効く
4. 育児に参加しやすくなる
5. 子育て世代の仲間と知り合える



詳しくは、「アメブロ あおいキッズハウス」で検索してみてくださいね♪

→<http://ameblo.jp/babydance-yuriwatanabe/>