



# 11月 あつこ先生のキッズプログラム

うさぎクラス (対象: ハイハイ以降~2歳くらい)

ひよこクラス (対象: 2ヵ月~ハイハイ前くらい)

## < Hug & Yoga >

### 11月10日(木)

- ★ハイハイ以降の身体をたくさん動かすようになったお子さんのクラスです♥
- ★からだの使い方のコツを教え「すごい!」の達成感を持たせましょう♪
- ★自主性や自己肯定心を育み「意欲」のある子供に育てます♥

### ベビークラス共通のお知らせ

- 場所 : クイーンオランジュ  
 時間 : 10:00~  
 定員 : 8~10組  
 料金 : 1000円 (税込)  
 持ち物 : バスタオル、手拭きタオル  
 お出かけセット(飲み物、オムツなど)  
 ※マッサージ参加の方は、オイルをご用意ください♪  
 ※オイルはクイーンオランジュ受付でもご購入いただけます。  
 ホホバオイル400円(税込)/20ml



## <ベビーマッサージ>

### 11月7日(月)

- ★ママとの触れ合いは赤ちゃんの「精神的安定」を促します♪
- ★オイルを使ったマッサージで、赤ちゃんともママのリラックスを促しましょう♥
- ★育児の中で日頃気になる「便秘・ぐずり・夜泣き」などを解消します♪



## <ベビーヨガ>

### 11月21日(月)、24日(木)

- ★赤ちゃんの発達・発育に合わせた身体の使い方を学びましょう♪
- ★毎日の生活に取り入れるだけで、成長する力を引き出します♥
- ★ママヨガでは産後の身体トラブルを解消します♪



ママのためのクラス (対象: 産後2ヶ月以降のママ ※帝王切開でご出産のママは3ヶ月後からとなります)

## <産後ヨガ体操> 11月17日(木)、28日(月)

- ★妊娠中に歪んでしまった姿勢や、凝り固まってしまった筋肉をヨガのポーズを行うことで改善していきます。
- ★産後の腰痛・肩こり・産後太り・尿漏れなどに効果的です!
- ★呼吸法により自分自身の心と身体に目を向け、快適で心地よい毎日を過ごすための方法を見つけましょう!
- ★基本、赤ちゃんと一緒にお願いします。(託児のご用意はありません)
- ★赤ちゃんと楽しむヨガもあります。



### ◇予約方法◇

クイーンオランジュまでお電話下さい。

☎ : 076-237-8200

金沢市鞍月東 1-9(映寿会みらい病院隣接)

※午前中、電話がつながりにくい場合がございます。  
13時以降におかけいただくとスムーズにご案内させていただきます。

### 講師紹介 小松崎 厚子

クイーンオランジュはりきゅう治療室  
鍼灸師・マッサージ師  
JABC 認定ベビーマッサージ指導者資格  
JABC 認定ベビーヨガ指導者資格  
元エアロビクス全日本チャンピオン★  
元気な3児の現役ママ♪  
身体の事を知り尽くした大人気の講師です!

