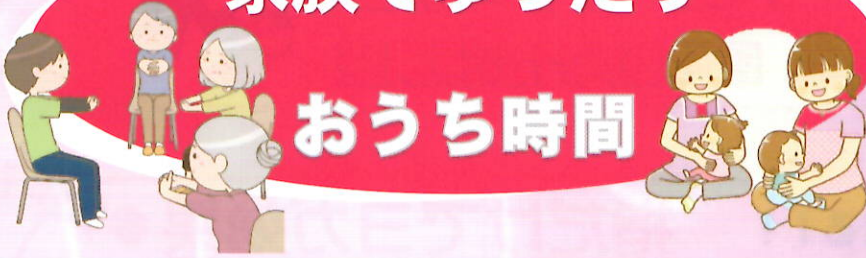


家族でゆったり

おうち時間



コロナ禍

での自粛生活でも毎日元気に過ごすために！

知って良かった！ これならできそう！ 続けられそう！

指ヨガ 講座

なにそれ？



いつでもどこでもできるんです♪

不眠
解消肩こり、腰痛
も軽くなる便秘
改善

めんどくさい！！

ベビー
キッズ マッサージ

。おうちで遊びながら
体がつくり

思春期の
情緒の安定にも
繋がります

良好な
成長と発育
のために

夜泣き、
ぐずりの
軽減

便秘
改善

子供との触れ合い方、意味、効果を知るだけで
やりがいを感じられる子育てに変わります。



講師 八鍬 裕子 (やくわ ゆうこ)

ベビーマッサージ&リフレクソロジー ああす まざあ 代表

マッサージサロン勤務を経て 産婦人科院内にてベビーマッサージ教室と産前産後ママへのハンド&フットマッサージを行う。

子育て支援による保育園、幼稚園、市民センター等にての講座、老人ホーム、カルチャーセンターにての指ヨガ講座、自宅サロンにての個人教室を開催

〒981-1107 仙台市太白区東中田 4-3-13

お問い合わせ

TEL 090-2974-0810

Eメール yuko.yakuwa@earthmotherbaby.com





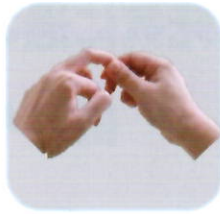
ああす まざあ **八鍬 裕子の講座**
公共機関、企業、団体様向け出張講座



ほんとに！！

いつでもどこでも手軽にできる！！

指だけでヨガ効果 まさか！！



指をつまむ



指を回す



指を反らす



外出先でも、テレビを見ながらでも、布団の中でも指を回したり反らしたり
 それだけで肩こり、腰痛もスッキリします。

少人数でのしっかり講座から集会や会議の合間のプチ講座まで♪

対象・・・幼児から90代の方も 手ぶらでお越しください。



ゆったり間隔をあけて安心です。

0才児だけでしょ！！

ベビー・キッズマッサージ

親子のふれあいによって、お子さんのところとからだ
 の成長が変わってきます。

抱っこしているときでも 触れる圧力や効果を知ること
 でたくさんさわりたいなくなっちゃいます(*~*)

- ・対象・・・赤ちゃん～いくつかのお子さんでもOKです！！
 (3歳以下、幼稚園、小学生…と年齢で分けるとよいです。)

- ・持ち物・・・水分補給の飲み物

オイルをしません。服を着たままでOKです！！



どうせ全裸でオイルでしょ！！



おうちで遊びながら

↓意識したことはありますか？

お子さんの体幹の強化に！！

突然のコロナ禍で外で遊ばせづらい…でもどう遊んで
 良いかわからない？！ そんなパパママに♪
 遊んでるだけで お子さんの体づくりができます。

- ・対象・・・親子 (動きやすい服装で！)

- ・持ち物・・・水分補給の飲み物、汗拭きタオル



ご担当者様

講座の基本料金は60分1万円ですが、参加人数やご予算に応じてご相談の上決めております。講座の内容もお気軽にご相談ください。

単発のほか2・3回…と行うとより良い効果が期待できます。

地域によっては交通費をいただく場合があります。