

Akane Movement Lullaby

# わらべうた産後ダンス

NPO法人わらべうたベビーマッサージ研究会

2016. 10

わらべうた

産後ダンス

とは...



赤ちゃんを抱いて

ダンスを踊ることを言います

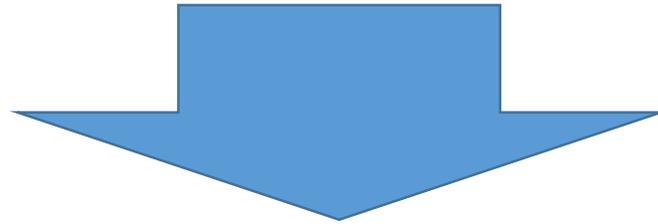
ラジオ体操  
エアロビクス  
社交ダンス



# 産後ダンスの必要性

- ◆お産でゆるんだ骨盤を元に戻すための腱や筋肉をつくる
  - ◆産後のりきるための体力づくり
- ◆赤ちゃんとの絆を深め精神安定の効果

今は日常生活で骨盤を支える筋肉を  
使うことが少ない



自然に元通りになりにくい

**産後 早めの 骨盤ケアが 必要**

# わらべうた産後ダンスの効果

① わらべ歌ベビーマッサージの  
歌の継続効果

① ダンスの効果

② 抱っこの効果

③ 産後ママの骨盤を元に戻す効果

④ 産後ダイエット効果

⑤ ストレス発散効果

※効果には、個人差があります

# 『わらべうた』と『産後ダンス』が ドッキング!!!



## わらべうた

## 産後ダンス

ママと赤ちゃんがいっしょに  
わらべうた  
胎教マッサージ&  
産後ダンス

助産師 奥田朱美 著  
イラスト 大内利絵

DVDつき



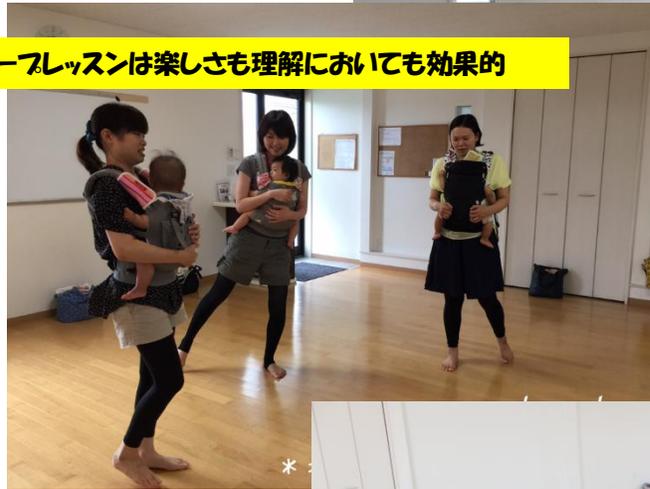
健康なお子さんに育てるための  
伝統的で新しいメソッドが完成!  
赤ちゃんとお母さん双方の体と心を  
産前産後優しくサポート。  
私もお薦めいたします。 池川クリニック院長 池川明

合同出版



# 教室開催の様子

グループレッスンは楽しさも理解においても効果的



ダンス前の導入でママと赤ちゃんのスキンシップ

鏡があるスタジオはダンスの意識もあがります



中級は横並びで



初級は円形で



## お問合せ

特定非営利活動法人 わらべうたベビーマッサージ研究会  
(NPO Warabe Uta Baby Massage Association)

〒536-0014  
大阪市城東区鳴野西1丁目3-30

あかね助産院 奥田朱美

ホームページ：<http://www.jyosansi.com/warabeuta/>

わらべうた産後ダンス <http://www.jyosansi.com/akane/dance/>

わらべうた胎教マッサージ <http://www.jyosansi.com/akane/taikyou/>

facebook：<https://www.facebook.com/warabeuta>

TEL：080-5711-3811

FAX：専用011-351-1630

e-mail: akane8@jyosansi.com

