



ちゃちゃっこダンス

～ベビードダンス体験&お茶会サークル～

一般社団法人
日本ベビードダンス協会
認定インストラクター 黒澤まりえ



ベビードダンス

赤ちゃんを抱っこひもで抱っこした状態で
パパ、ママがステップを踏んでいく有酸素運動。
赤ちゃんが踊るのではなく、いうなれば
赤ちゃんとお抱っこしたパパやママ
によるペアダンスです。



キッズ☆ベビードダンス

抱っこがメインのベビードは卒業したけど
まだキッズと言えるほどではない、そんな
新米キッズとパパやママのためのプログラムです。

親子間の絆を深める

お子さんたちに「他者を真似る」
という経験をしてもらうためにも
パパママにも全力でお手本になって
もらいます。絆を深めるコミュニ
ケーションになります。

他者との関りも持つ

お子さんたちが他のお子さんや
パパママとの関わりをもつことで
集団行動を学ぶいい機会に
なります。

リズム感・運動神経 などを養う

ダンス、リトミック、体操の要素を
兼ね備えたプログラムでリズム感、
運動神経、バランス能力の
発達を促します♪

赤ちゃんの寝かしつけ

赤ちゃんにとって心地よい揺れや
温もりによる安心感でも、レッスン内
での赤ちゃんの睡眠率は92%！
寝かしつけにお悩みの方
にもオススメです♪

親子のスキンシップ

赤ちゃんとお抱きしたまま運動する
ことで、お互いの温もりを感じ、
赤ちゃんは大きな安心感を得る
ことができます。

産後ママの運動不足解消 & ボディメイク

動きは簡単なものですが、赤ちゃん
とお抱きした状態で動くため、終わる
ころには汗がダラダラ。美脚効果
やヒップアップにも効果あり！

育児の悩みを共有できる
パパママと知り合うことができます。
お子さんにとっても年齢の近い
お友達と知り合うことができ、
たくさん刺激を受けるいい
機会となります。

参加費500円
(お茶菓子代、保険料)

持ち物抱っこひも
体温計

※2019年の活動予定月

10月7日(月) ベビードダンス	11月25日(月) キッズベビードダンス
10月23日(水) キッズベビードダンス	12月2日(月) ベビードダンス
11月13日(水) ベビードダンス	12月16日(水) キッズベビードダンス

場所白山愛児園 地域交流スペース

自転車での来園…可

車での来園…要相談※台数に限りがございます。下記連絡先までご相談ください

連絡先 黒澤まりえ (kuromari.1223@gmail.com)