



産後ママのボディリメイクと赤ちゃんの発達運動

# HAPPY SUN

もっともっと赤ちゃんとのコミュニケーションが取りたい!!

産後の体の変化がなんとなく心配!!

いつまでも綺麗なママと言われたい!!

HAPPY SUN ではママと赤ちゃんが触れ合いながら

ママのカラダとココロのケア、赤ちゃんの発達を促す遊びを通して

一緒に成長するコミュニティです!!

プログラムは全て専門家（助産師・理学療法士）が

考案した内容なので安心して受講していただけます!!



## 産後ママのココロとカラダ

エクササイズ  
×  
セルフケア

## みんなのコミュニティ

ママと赤ちゃん  
×  
コミュニティ作り

## 赤ちゃんのココロとカラダ

発達運動を促す遊び  
×  
スキンシップ



ママがHAPPY  
だと赤ちゃんも家  
族もHAPPY!!  
産後に起こるマイ  
ナートラブルとコ  
コロの安定のため

にも適切な運動とセルフケアが大切です。助産師・理学療法士が考案したエクササイズを通して、カラダとココロのバランスを整え、産後に起こりやすい尿漏れ・腰痛・産後うつなどの問題を予防しましょう!!産後ママのココロとカラダが安定することで、子供を産んだ喜びを一層楽しめます♪

赤ちゃんの発達を促す運動を、遊びを通して身につけていきます!!生後1年間めまぐるしく成長を遂げる時期!!その時期に応じた適切な運動を通して赤ちゃんの可能性をグンと伸ばしてあげましょう!!スキンシップを通して母子の絆も深まります!!同じ月例の赤ちゃん和妈妈とコミュニティを作ることできます。一人だと不安な育児も、みんなやハッピーさんと一緒なら大丈夫!!ママの不安を安心に、ママが笑顔になるコミュニティです。



体験会  
7/14

場 所：ミルキードリーム（静岡市葵区瀬名川2-4-3 久保田第一コーポ103+）

時 間：10：00～10：45（2～6か月の赤ちゃん和妈妈）

11：00～11：45（7～12か月の赤ちゃん和妈妈）

担 当：後藤純子

参加費：500円（1組）

■お申込み、お問合せ 054-207-9177（ミルキードリーム）

090-1236-9989（後藤携帯）

jurujuru510-m@yahoo.co.jp

■もっとHAPPY SUNを知りたい方はこちらをご覧ください↓

ALL HAPPY 株式会社 <http://happysun.link/>

