

太陽先生スマイル教室



講師：川口太陽（女性です）

トータルフィットネスコーディネーター
太陽サンサンあそび塾代表

すぐにお電話で申し
込みください。

0178-22-5822

9:30~16:30

こどもはっち（第2火曜を除く）
先着順 定員になり次第締め切り

1. 2月5日（日） 赤ちゃん親子

時間：10時30分～11時30分
場所：はっち2F シアター2
対象：0ヶ月～12ヶ月
募集人数：12組 参加無料

「～1歳までの運動機能の大切さ～」

赤ちゃんに触れあい遊びをしながらママ自身も体を動かしましょう！
ずり這いや、ハイハイはなぜ大切なのか？ママ自身の体でリアルに
感じるかも？知れません。動ける服装でいらして下さい。

持ち物：おむつ。赤ちゃんの下に敷くバスタオル。飲み物（ママの分も）



2. 2月5日（日） プレママ

時間：13時30分～14時30分
場所：はっち2F シアター2
対象：これからママになる方
募集人数：15名 参加無料

持ち物：長めのタオル（体操用）飲み物

『これからママになるための体づくりに参加してみたい方』

笑いは健康の条件にあげられるほど脳を活性化します！妊娠前の準備と関係
あるの？と思った方・・・是非ご参加ください！「胎児のフワフワベットを作るため
の体づくり」「メンタルや食の楽しいヒント」最後は、お時間があれば皆さんと質
問やご感想などからお話ができたなら嬉しいです。軽い体操（柔軟体操程度）を
しますので動きやすい服装でいらして下さい。裸足になるかもしれません。
（カーペットが敷いてありますので裸足でも大丈夫です。）裸足が難しい方は滑
り止めの付いている靴下でお願い致します。



3. 3月12日（日） プレママ

時間：10時30分～11時30分
場所：はっち2F シアター2
対象：妊娠13週～体調が安定してい
る妊婦さん。付き添いはお一人
募集人数：10組 参加無料

「知りたい！胎内からの発達と、ママの体の変化」

妊娠期の運動の大切さはママの心も発達させてくれます。それは赤ちゃん
の最初の環境づくりです。当日は、柔軟体操程度の軽度の動きと赤
ちゃんの抱っこ練習や、触れる等の赤ちゃんケア方法もお伝えします。
皆さんの様子でプログラムを行いますのでご安心ください。

持ち物：飲み物、長めのタオル（体操用）赤ちゃんに見立てる為の人形や、
ぬいぐるみなど



同日開催

ベビーカー専門家 ゆうかちゃんが伝える

3月12日（日）



使いやすいベビーカー選び

時間：13時30分～14時30分

場所：はっち2F シアター2

事前申し込み不要 直接会場にお越しください。

プレパパママ・これからベビーカーを購入予定の
方、祖父母、他、ベビーカー博士のお話を聞きた
い方は年齢を問わず、どなたでもどうぞ！

参加無料

奥井ゆうかさんは、青森県八戸市在住の現在17歳
の高校3年生。（4月から大学生）ベビーカー博士
ちゃんの名前でテレビに出演、雑誌でも取り上げら
れるなど、全国で話題になりました。4歳の頃からベ
ビーカーにはまり、10年間で300種以上ものカタロ
グや資料を集めたそうです！

それらをまとめて、形から特徴までを全て暗記してい
るという、まさにベビーカーの博士です。ゆうかちゃん
のベビーカーコレクションを実際に見ながら詳しく解
説！失敗しないベビーカーの選び方とは！



（八戸現役高校生奥井ゆうかさん）