

# 2013年度 ベビースイミング教室 受講者募集！！

徳之島交流ひろば ほーらい館では、ベビースイミング教室 受講者を募集しています。

## ◆募集内容

第2期 2013年 7月～ 9月(12回コース)  
第3期 2013年10月～12月(12回コース)  
第4期 2014年 1月～ 3月(12回コース)

## ◆曜日・時間

毎週火曜日 10:30～11:30  
10:30～ プールサイドで体操・マッサージを行います。  
☆ 1期1回 日曜日に”パパDay”を開催します。

## ◆費用

登録料 1,000円(保険料を含む)  
会費 9,600円(1期 12回コース)

## ◆定員

1期 各15組(定員になり次第締め切ります)

## ◆対象年齢

6ヶ月～3歳未満 (3歳からはジュニア教室になります)

## ◆お申込

ほーらい館にて、申込用紙に必要事項をご記入の上、費用を添えてお申込下さい。  
※電話での受付は行っていません。



## ベビースイミングの効果

ベビースイミングとは、赤ちゃんがスイミングプールで水に触れたり親子のスキンシップをはかることです。

泳ぐことが目的ではなく、スキンシップを大切にすることもベビースイミングの大きな特徴です。

ベビースイミングは子どもの習い事のスイミングとは目的が少し違います。

ベビースイミングでは、泳法の向上よりも赤ちゃん和水の関わり方が大きなウエイトを占めています

ベビースイミングでは赤ちゃんが水に慣れると同時に、ママや周囲との

コミュニケーションや集団行動で過ごす経験をさせることに力を入れています。

## ベビースイミングのメリット

赤ちゃんの頃から水に慣れ、水に対する恐怖感をなくす

赤ちゃんにとってもママにとっても、水中で動くことは簡単な全身運動です

赤ちゃんもママもベビースイミングの際はリラックスして臨みます。

特にママは水中で、育児で力んでいた筋肉を緩めてあげましょう。

水の中では普段使わない筋肉も適度に使って歩きます。プールに入ることは、

産後のダイエットにも役立ちます

