

赤ちゃんの タミータイム教室

タミータイムとは、赤ちゃんが起きている時に
ママやパパが側で見守りながら、
赤ちゃんをうつ伏せにして過ごす時間を作ることです。

ほとんどの時間を仰向けの姿勢で過ごす「ねんね期の赤ちゃん」と1日に少しずつタミータイム（うつ伏せ遊び）を取り入れてみませんか？



いつ？どこで？どんな風にやるの？
**タミータイムの
方法や注意点**

最初はちょっと緊張・・・
**うつ伏せって
どうやってするの？**

**うつ伏せで
どう遊ぶ??**
赤ちゃんもうつ伏せが
好きになるよ

タミータイム教室では、タミータイムがもたらす効果、方法、注意点、うつ伏せ遊びの楽しみ方などを実践を交えながら楽しくお伝えします。



**頭の
変形予防**



**バランス感覚
体幹 UP**

**首の筋肉が
強くなる**



※効果には個人差があります

- 日 程 : 毎月第4木曜日 13:30～15:00
対 象 : 生後1ヶ月～4ヶ月くらいまでの赤ちゃん和妈妈
(1ヶ月検診を終えてからご参加下さい。)
参加費 : 2000円
定 員 : 5組
会 場 : 子育て支援室LaPause (西川ハイツ1階)
持ち物 : バスタオル1枚、赤ちゃんのオムツ、お着替え
ミルクなど (会場内でオムツ交換・ミルク・授乳可)
予 約 : WEB予約 (子育て支援室LaPauseより)
※ご予約は4週間前の8:00からお取りいただけます。
担 当 : 西川医院 保育士 武林幸子

赤ちゃんの タミータイム教室

タミータイムとは、赤ちゃんが起きている時に
ママやパパが側で見守りながら、
赤ちゃんをうつ伏せにして過ごす時間を作ることです。

ほとんどの時間を仰向けの姿勢で過ごす「ねんね期の赤ちゃん」と1日に少しずつタミータイム（うつ伏せ遊び）を取り入れてみませんか？



いつ？どこで？どんな風にやるの？
**タミータイムの
方法や注意点**

最初はちょっと緊張・・・
**うつ伏せって
どうやってするの？**

**うつ伏せで
どう遊ぶ??**
赤ちゃんもうつ伏せが
好きになるよ

タミータイム教室では、タミータイムがもたらす効果、方法、注意点、うつ伏せ遊びの楽しみ方などを実践を交えながら楽しくお伝えします。



**頭の
変形予防**



**バランス感覚
体幹 UP**

**首の筋肉が
強くなる**



※効果には個人差があります

- 日 程 : 毎月第4木曜日 13:30～15:00
対 象 : 生後1ヶ月～4ヶ月くらいまでの赤ちゃん和妈妈
(1ヶ月検診を終えてからご参加下さい。)
参加費 : 2000円
定 員 : 5組
会 場 : 子育て支援室LaPause (西川ハイツ1階)
持ち物 : バスタオル1枚、赤ちゃんのオムツ、お着替え
ミルクなど (会場内でオムツ交換・ミルク・授乳可)
予 約 : WEB予約 (子育て支援室LaPauseより)
※ご予約は4週間前の8:00からお取りいただけます。
担 当 : 西川医院 保育士 武林幸子