



ベビーマッサージ & ベビーヨガ

日時：2024年4月～2025年3月の第3土曜日 AM9：00～10：00 ※3月のみ第4土曜開催

☆偶数月（4・6・8・10・12・2月）はヨガ、奇数月（5・7・9・11・1・3月）はマッサージ
対象：地域の未就園児さん（6か月～2歳のお子さま）

費用：無料

ベビーマッサージ・ベビーヨガとは？

ベビーマッサージとは、ママやパパの優しい手で赤ちゃんの全身をマッサージするスキンシップの一つ。肌と肌を触れ合わせることで、親子のコミュニケーションが深まります。赤ちゃんに安心感や愛情を感じさせると同時に、発達を促し、体調を整える効果も期待できます。

ベビーヨガでは、ママやパパと赤ちゃんがペアになって優しいストレッチや運動をすることで、脳を刺激し、筋力を発達させ、リズム感やバランス感覚も養います。スキンシップはもちろん、ママやパパのエクササイズとしても有効です。

【持ち物】

- ・水分補給のための飲み物（赤ちゃん用をご用意ください）
- ・バスタオル
- ・オムツなどのお出かけセット

【お願い】

- ・動きやすい服装でお越しください。
- ・爪は短く切って、指輪などのアクセサリーは外してください。
- ・香りの強いお化粧品や香水はお控えください。
- ・体調が優れない時（予防接種後24時間以内、発熱、嘔吐、下痢、ウイルス性疾患、湿疹の化膿など）は参加を避けてください。



【会場】 アスク御殿浜こども園

☎077-531-2020

☆ご予約はお電話で 担当：緩詰(ユルツメ)・川口まで

先着8組様まで。
お申込みはお早めに！