



# ベビーマッサージ開催

ベビーマッサージを通して、ママも赤ちゃんもリラックスした時間を過ごしませんか？

ベビーマッサージは、赤ちゃんへの体への効果はもちろん、心の成長にもつながります。

楽しく、歌いながらのベビーマッサージを一緒に楽しみましょう♪

**開催日** : 第2火曜日

**場所** : 仁川ウエル保育園 遊戯室 午睡ルーム

**時間** : 10:00～11:00

**講師** : 日野 美恵子

**定員** : 16名

**子どもの年齢** : 生後2か月～1歳まで（よちよち歩くくらいまで）

**参加費** : 無料

**持ち物** : バスタオル・飲み物（白湯や麦茶など。マッサージ後の水分補給のため授乳でも構いません。）

**保護者の服装** : 保護者の方も少し体を動かしますので、スカート以外の服装でご参加ください。

**備考** : ベビーマッサージを行うと血行がよくなります。

ベビーマッサージ前後 24 時間以内の予防接種は避けてください。

※申し込みは仁川ウエル保育園に電話でお願い致します。

（前月25日から申し込み可能。締め切りは前日まで。）

TEL 0798-51-3133

〒665-0066

宝塚市仁川団地4番 15号

仁川ウエル保育園



# 親子スキンシップヨガ

お子さまと同じ空間で、同じ時間を過ごしながら、からだと心をほぐしていきます。

「体が硬いから」と躊躇される方も、子育てでかたくなったからだを、無理なくゆったりとほぐしませんか。

ジーツと静かにできるヨガではありませんが、おしゃべりしながらリラックスできる時間を過ごして、楽しい育児を目指しましょう♪

開催日：第3火曜日

場所：仁川ウエル保育園 遊戯室 午睡ルーム

時間：10:00～11:00

講師：大山 妃加利

定員：10組

子どもの年齢：6か月～1歳半頃

参加費：無料

備考：ジーパン以外の動きやすい服装

ヨガ中は裸足か5本指ソックスで行えるようご準備ください

ヨガマットはお貸しします

※申し込みは仁川ウエル保育園に電話でお願い致します。  
(前月25日から申し込み可能。締め切りは前日まで。)

TEL 0798-51-3133

〒665-0066

宝塚市仁川団地4番 15号

仁川ウエル保育園

