



# 赤ちゃん&MAMAのための



## ベビーマッサージ&産後ケア体操教室

赤ちゃんをマッサージしてあげることによって親子でのコミュニケーションが取れるだけでなく、その後はママのためのケア体操の時間もたっぷりあります♪♪♪

ベビーマッサージは3回シリーズとなっており、1回ずつマッサージのテーマを変えて実施します!!! 1回の参加もちろん可能ですが、3回参加していただくことで“全身をマスター”することができます! ✨

★日時★ 各回 10:00~11:30

第1回 6月 7日(月) 足のマッサージを中心に

第2回 6月 14日(月) 胸と背中を中心に

第3回 6月 21日(月) 仕上げは全体的に

★対象者★ 0歳児の親子

(生後2ヶ月~たっち前までの赤ちゃん&MAMA)

★場所★ 中央体育館 第2会議室

★定員★ 各回 12組限定

★参加費★ 1組 1,300円/回 (受付時に窓口で徴収)

※3回一括お申し込みの場合は、計 3,500円

(欠席されても返金はできません。ご了承ください。)

★申し込み方法★ 5月7日(金)9:00~5月24日(月)16:30

WEB申込み  <https://bit.ly/3eJyKCh>

応募者が定員を超えた場合は抽選

結果は申込時のEメールで通知



★持ち物★

ベビーオイル・ハンドタオル

大きめのバスタオル

赤ちゃんに必要なもの

(オムツ・おしりふき・飲み物・お気に入りの玩具など)



○予防接種後 48時間はマッサージをお控え下さい。

○館内ではマスクを必ず着用してください。運動中のマスクは任意です。

○体調がすぐれない時や、発熱、風邪の症状がある時は参加をお控えください。

○入館時に掲示チラシから「兵庫県コロナウイルス追跡システム」への登録をお願いします。

○天候や感染症の拡大状況により開催が中止になる場合があります。その場合はホームページにてお知らせいたします(個々への連絡はいたしませんので、ご注意ください)。

○中央体育館で行う行事等を広く発信するため、本行事の写真をホームページへ記載させていただく場合があります。ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

### 神戸市立中央体育館

### Kobe Central Gymnasium

指定管理者(共同企画)  
(公財)神戸市スポーツ協会  
アシックススポーツファシリティーズ(株)



〒650-0017

神戸市中央区楠町4-1-1

TEL 078-341-7971

<https://www.kobe-spokyo.jp/kcg/>

開館時間 9時~22時

休館日 第4月曜日

(休館日は、変更になる場合があります。)

