

参加費
500円

ベビーマッサージ&産後ヨガ体験教室

ベビーマッサージは、1970年代に、フランスの精神科医で産科医のルボワイエ博士により紹介されました。ベビーマッサージにより、母親と赤ちゃんの良好な愛着関係〈絆〉が形成され、また赤ちゃんの免疫力もアップします。産後ヨガでは産後のお母さんの体（肩や腰）へかかる大きな負担を軽減し、自律神経を整える呼吸で、心のストレスも解消しましょう！

日 時：令和2年9月30日（水）11:00~12:30

対 象：生後2ヶ月~12ヶ月のお子様とお母さん

定 員：10組（先着順）

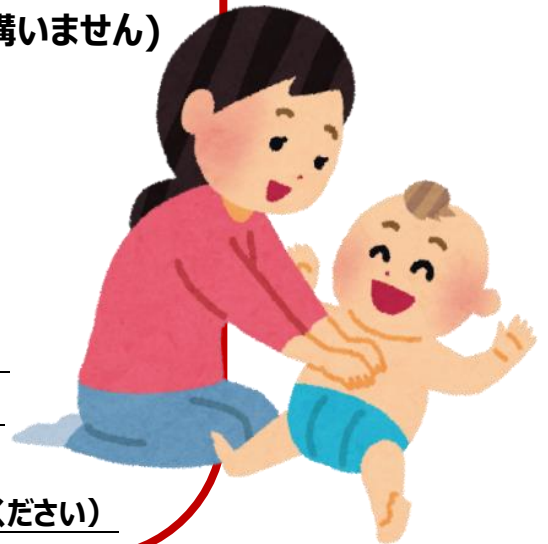
**持ち物：ハンドタオル・大きめのバスタオル・ベビーオイル(あれば構いません)
赤ちゃんに必要なもの
(オムツ・おしりふき・飲み物・お気に入りの玩具など)**

参加費：500円（税込）*当日支払い

申 込：9月8日（火）～

申込方法：体育館窓口・電話・FAXのいずれか

※ FAXの場合は住所、名前、性別、年齢、電話番号と、
「ベビーマッサージ・産後ヨガ教室参加希望」とご記入の上、
下記FAX番号までお送り下さい。
(名前、性別、年齢はお子様・保護者様の両方をご記入ください)



<教室講師>

高森 麻衣子氏

1998年からパルモア病院(赤ちゃんにやさしい病院)で16年間勤務。

2014年4月、須磨区の自宅にて母乳相談をメインに「たかもり助産院」を開業。

神戸市立垂水体育館

〒655-0033 垂水区旭が丘2丁目1-22 TEL 709-6262 FAX 709-6263

垂水体育館は、(公財)神戸市スポーツ協会、(公財)神戸YMCA、アシックススポーツファシリティーズ(株)が神戸市から選定を受けて運営をしています。