

## ベビーマッサージとママのセルフケア



気分転換に来てみませんか♪  
事前申し込み・参加費不要

| ベビーマッサージとママのセルフケア<br>(講師:健康運動指導士 酒本尚美さん) |  |
|--|--|
| 対象                                       | 1歳までの親子  |
| 時間                                       | 10:00~11:30  |
| 場所                                       | 勝央町第三の居場所 (旧勝間田保育園)  |
| 内容                                       | 赤ちゃんへのマッサージとお母さんの体のケア  |
| 持ち物                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>・汗拭きタオル</li> <li>・飲み物</li> <li>・バスタオル</li> <li>・赤ちゃんに必要な物 (ミルク、おむつ等)</li> </ul> |

### ●日程【第3水曜日】

|     |     |
|-----|-----|
| 5月  | 20日 |
| 6月  | 17日 |
| 7月  | 15日 |
| 8月  | 19日 |
| 9月  | 16日 |
| 10月 | 21日 |
| 11月 | 18日 |
| 12月 | 16日 |
| 1月  | 20日 |
| 2月  | 17日 |
| 3月  | 17日 |



日本コンディショニング協会  
コンディショニング  
インストラクター：酒本さん

🍀 お母さんがレッスンの間、  
赤ちゃんはスタッフが  
お預かりします！  
🍀 兄弟連れの参加も大丈夫です。  
🍀 動きやすい服装でお越しください



©fumiro