

# \*ベビーマッサージ教室\*



「ベビーマッサージ」って  
聞いたことはあるけど、  
どんなもの？

ベビーマッサージは、愛情を込めてお子さんにタッチしたり、マッサージしたりすることによって、親子の絆を深めるスキンシップの一つです。そして、お子さんの情緒の安定や発育にも効果があるとされています。お子さんの目を見て話しかけながら、肌に触れてみましょう！

## ☆～教室の日程～☆

令和4年4月23日(土)	令和4年10月29日(土)
令和4年5月21日(土)	令和4年11月26日(土)
令和4年6月18日(土)	令和4年12月17日(土)
令和4年7月23日(土)	令和5年1月21日(土)
令和4年8月20日(土)	令和5年2月18日(土)
令和4年10月1日(土)	令和5年3月18日(土)

【対 象】 おおむね4～12ヶ月のお子さん  
【場 所】 保健福祉センター9F  
【時 間】 10:00～12:00頃(受付9:50～10:00)  
【持ち物】 母子健康手帳、バスタオル



【申し込み方法】 3日前(水曜日)までに健康推進課までお電話ください。☎ 0193-22-0179

## ☆～教室の内容～☆

- \* 身体測定 (赤ちゃんの体重・身長がどれくらい大きくなったかな?! 体重・身長計測します。)
- \* ベビーマッサージ (保健師が教えます! 皆と一緒にベビーマッサージにチャレンジ!)
- \* パパママ準備教室のパパママとの交流タイム♪ (先輩パパママとしてこれから出産・育児を迎えるパパママと一緒にお話ししましょう!)

## 参加したパパ・ママの声

### ベビーマッサージ —ママ編—

同年代の子とふれあう機会が少なかったの  
で、とても良い経験になりました。家でも  
ベビーマッサージやってみます!

### ベビーマッサージ —ママ編—

子どもが気持ちよさそうにしていた。家でも  
パパと一緒にやってみたいです。

### ベビーマッサージ —パパ編—

土曜日だったので来ることができた。初め  
て夫婦でこういう教室に参加することがで  
きた!

### ベビーマッサージ —パパ編—

マッサージをこれからも続けて、子ども  
とふれあう機会をさらに増やしていきたいです。

