

# ベビーマッサージ教室を開催しました

8/21(水)および10/8(火)にベビーマッサージ教室を開催し、延べ17組の親子が参加しました。ベビーマッサージにあわせて保護者の体のケアとしてリンパコンディショニング体験を行い、最後に子育て中の悩み相談やおすすめグッズの情報を共有したりなど、時間いっぱい子育て中の親同士の交流を行いました。赤ちゃんが泣いたときは立ってエアロビクスを行ったり、楽しい会となりました。

アンケートでは、「抱っこしたまま体を動かすことができて楽しかった。」「意識的に赤ちゃんに触れる大事さを改めて気づいた」「体が楽になれる方法が知れて良かった」などの声がありました。

／親子でふれあい／

ベビーマッサージ教室

第1回

第2回

8/21

10/8

13:30~15:00

10:00~11:30

講師 浦本 尚美さん(健康運動指導士)  
対象 1ヶ月健診で健康と診断された親子(歩きはじめの赤ちゃんは不可)  
定員 10組(応募者多数の場合は抽選) 参加費 100円(税込)  
内容 ベビーマッサージ体験と子育て交流会  
持ち物 バスタオル 場所 中央公民館 和室

申込期間 第1回 8/8(木) 第2回 9/26(木)  
申込方法 電話または窓口で申し込み  
津山市中央公民館 津山市大塚600 220868-24-5111(平日9:00-17:00)

