回 覧

平成３０年５月１８日

町民各位

松波地区コミュニティ振興協議会
松波保育園　子育て支援室

活動推進事業

就園前のおともだち遊びにきてね!

かんがるうのおへや

# 親子でふれあう!
# ベビーヨガ & マッサージ

## Massage

**赤ちゃんと一緒に心地よい時間を過ごしましょう!**

ベビーマッサージをママがおこなうことで、赤ちゃんは安心感と幸福感を得ることができます。その効果は赤ちゃんに快適な睡眠を与え、夜泣きを少なくするといわれています。また、成長ホルモンの分泌を促すことにもつながるので、赤ちゃんは丈夫にすくすく育ちます。

## Yoga

**赤ちゃんと一緒に健康な体をつくりましょう!**

ベビーヨガを通してママとふれあうことで、赤ちゃんのストレスレベルは下がり、心と脳の成長は活発になります。また、赤ちゃんと一緒に運動することによって運動機能や内臓機能の効果的な成長を促すと同時に、出産後のママの体力回復にも役立ちます。

# 6月21日（木）　10時～11時

**場所**　松波コミュニティセンター　2階研修室
**対象**　就園前の親子
**講師**　蓬田陵子さん
（ベビーヨガ・マッサージインストラクター）

【持ち物】バスタオル、小タオル、おむつ、おしりふき
赤ちゃんの飲み物、お気に入りのおもちゃ
お着替え
【申込先】松波コミュニティセンター　☎２２－４３５２

（参加するときの注意）
・赤ちゃんの機嫌が悪いとき
・注射後やお熱が出たとき
・満腹もしくはお腹が減っているときなど
体調に気をつけましょう！