


服を着たまま 

# ベビーマッサージ & ママストレッチ

小さくやわらかい赤ちゃんの体を、優しくマッサージしてみましょう。  
 マッサージでスキンシップすることで、赤ちゃんもママも心癒され、親子の絆が深まると言われています。  
 プラスα、ママの抱っこで疲れた体をほぐすストレッチも紹介します。  
 心も体もほぐして、今しか味わえない赤ちゃんとの時間を楽しみましょう！  
 ※マッサージは服を着たまま行います。



日時：6月20日、27日  
 月曜日 <全2回>  
 10:30~11:30



場 所：ラスタホール 2階交流ルーム

参加費：1,200円

持ち物：バスタオル、水筒

対象・定員：あんよまでの赤ちゃんとその保護者 10組 ※要申込・先着順

講 師：秋丸 貴子 (健康運動指導士/保育士有資格者)

お問合せ・お申込み



ラスタホール TEL 072-781-8877 <火曜休館>  
<https://www.lustrehall.com>



ラスタホールのホームページにある「お申込みフォーム」に必要事項を入力の上、送信してください。

送信後、2~3日たってもラスタホールからの返信が無い場合は、お電話でお問い合わせください。

※お申し込みは来館・電話が優先されます。ご了承ください。

主 催

公益財団法人いたみ文化・スポーツ財団 / ラスタホール 伊丹市教育委員会

○新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、日程変更または中止となる場合がございます。

○ご自宅を出られる前の検温、来館中のマスク着用をお願いします。

○体調不良の場合は受講を中止していただきますようお願いいたします。



伊丹市立生涯学習センター/ラスタホール  
 〒664-0865 伊丹市南野2-3-25