

# ベビーとママの リフレッシュ講座

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。

マッサージの他にも、リズム遊びやママの身体をほぐすストレッチ、簡単な筋トレを行います。身体を使ったコミュニケーションをとりながら、赤ちゃんもママも楽しみましょう！

※マッサージは服を着たまま行います。



日時：1月19日、2月9日、3月9日  
 曜日 <全3回>  
 10:00～10:50

場 所：ラスタホール 2階 交流ルーム

参加費：2,100円

持ち物：赤ちゃんを寝かせる用のバスタオル

対 象：3ヶ月から歩くまでの赤ちゃんとその保護者

定 員：10組 ※要申込・先着順

講 師：高安佳子 (保育士)



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>



インターネットでのお申し込みは、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