

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：10月19日・26日
木曜日<全2回>
10:00~10:50

場所：ラスタホール 2階交流ルーム

参加費：1,400円

持ち物：赤ちゃんを寝かせる用のバスタオル

対象：3ヵ月から歩くまでの赤ちゃんとその保護者

定員：8組 ※要申込・先着順

講師：高安 佳子 (保育士・ベビーヨガ指導者)



○天災・講師の急病等により、日程変更または中止となる場合がございます。

○体調不良の場合は受講をご遠慮いただきますようお願いいたします。

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



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