

令和2年度 中央区民講座

スキンシップでコミュニケーション すくすくベビーケア

日時 令和2年5月21日～7月2日

※6月18日はお休み

毎週木曜 10:00～11:30 【全6回】



≪ 講師 ≫

ベビーマッサージプロ 認定インストラクター

木下 美智子

- 会場 中央区民センター1階 娯楽室
- 受講料 4,000円 (かさプレート付)
(別途オイル代がかかる場合があります。1本600円程度)
- 定員 ママ&ベビー12組
(お子様1名に保護者1名でお申し込みください。託児はありません)
- 対象 0歳～1歳0カ月の赤ちゃんとそのママ
(※予防接種の前後24時間は受講不可)
- 持ち物 スプーン (アイス用の平たいもの)
歯ブラシ (大人用・普通の硬さ)
バスタオル2枚・ベビー用の水分補給

◎オイルを使って赤ちゃんの体を手や指で刺激します

優しく撫でたり包み込んだりすることで、心地よい刺激が生まれ、安心感を与えます。また、お肌に触れあうことで赤ちゃんとの絆も深まります。

※オイルを使わずにもできますので、アレルギーのあるお子様も受講できます。

◎ストレッチでストレス軽減&リフレッシュ!

かさプレートでの美顔ケア (フェイスラインのひきしめ) や産後の骨格ケアなど、週替わりのストレッチでママの心も体もリフレッシュ。

【お申し込み方法】

令和2年4月13日 (月) から先着順で受付。

電話または中央区民センター1階窓口でお申し込みください。

(9:30～17:00/土日受付可) 定員になり次第、締め切ります。

受講料は5月11日 (月) までにお支払いください。

※新型コロナウイルス感染症の影響により、予定が変更となる場合があります。

■申込・問い合わせ■

中央区民センター運営委員会 (中央区南2条西10丁目)

電話271-1100 FAX261-7405