

ベビーマッサージのご案内

「Hiwahiwa Baby (ヒワヒワベビー)」

認定講師 鈴木 裕子

ベビーマッサージ＝親子の触れあいを大切にし絆を目的として
親と子がゆっくり向き合える時間を提供出来ればと思っています。

ベビーマッサージの目的

- 赤ちゃんへの心身の発達を促し、精神を安定させる
- 親に育児への自信とゆとりをもたせる
- 親と子の強い絆をつくる

効果

- 赤ちゃんへ…● 脳の発達を促し、ストレスを減らし、免疫システムが高まる
- リラックスする事を覚えさせ、ストレスを解消させる
 - 運動機能・内臓機能を高めます
- 親へ…● バーストラウマ（出産時心的外傷）を癒す
- 精神安定や育児への自信が高まる
 - 親の身体の血液循環を良くし、リラックス効果により体調を良くする



～体験コースは2コースあり、交互に行っています～

①身体もあんよもポッカポカコース

（代謝を良くし、免疫力アップ）

内容：リラクゼーション・足のマッサージ

②ママの手でお腹もスッキリコース

（楽しく便秘を解消しましょう）

内容：リラクゼーション・お腹のマッサージ

★年間…6回（①6/17・②7/15・③9/24④10/22・⑤1/27・⑥2/24）

※都合により日時が変更される場合があります。ご了承下さい。

★参加人数…1回に3組の親子限定（予約制）

★対象年齢…3ヶ月～6ヶ月

★時間…50分（10：30～11：20）

★持ち物…バスタオル・水分補給の飲み物（ミルク・白湯等）・普段のお出掛けセット

※ご自宅で使っているベビーマッサージオイルがある方は、お持ちいただいても構いません。

注意事項…●熱が37.5℃以上ある赤ちゃん

- ベビーマッサージをする際、オイルを使用致しますが、強制ではありません。
- 予防接種前後24時間はマッサージを避けたほうが良いとされています。
（予防接種とマッサージの日の間を1日置く事をお勧めします）

参加の際は、予防接種等の日程をご確認下さい。

以上