

## ベビーママフィットネス ベビーマッサージ

### ●ベビーママフィットネス

親子の絆を深めるスキンシップ&コミュニケーションエクササイズです。  
ママの産後の運動と、ベビーエクササイズをミックスさせて楽しく遊びます。  
運動のできる服装でご参加ください。

### ●ベビーマッサージ

血液循環をよくすることで、脳の発達を促したり免疫力を高めたりします。

### ★持ってきてほしいもの

オイルを入れる容器(タッパーなど)、バスタオル、タオル、おむつ(汚れたおむつは持ち帰りにご協力ください)、45リットルサイズのビニール袋(座布団にかぶせます)  
着替え、授乳に必要なもの、ママの水分補給のお茶など。



平成 28 年 2 月 26 日の開催の様子です！



おかあさんと赤ちゃんと  
一緒に楽しんでいます！