

# ベビーとママのフィットネス

参加費 無料  
先着順 各6組

フィットネスインストラクターの方をお招きして、赤ちゃんとお母さんのスキンシップを基本に、ベビーマッサージとベビーエクササイズからなるプログラムで“ベビーフィットネス”をしてもらいます。また、赤ちゃんと一緒に行うことのできる“ママフィットネス”もしていただきます。ぜひ親子で楽しんでください。ご参加お待ちしております。(予約制です)

9月19日(火) 7ヶ月～11ヶ月の親子

9月26日(火) 1歳～1歳半の親子

★感染症拡大防止のため、変更または中止になる場合があります。  
当日9時半までに、園のHPでお知らせします。

場 所： 甲南山手保育園 ひだまり分園

時 間： 10:00～11:00

持ち物： 汗拭きタオル・親子の水分補給

体調が良くない場合、参加をお控え下さい。  
キャンセルの連絡は当日 9 時までお願い  
します。

来園時に、検温と消毒にご協力いただきます。  
よろしくお願いたします。

## ベビーフィットネスの効果

- ☆赤ちゃんの能動的な動きを活発にします
- ☆赤ちゃんの生理的な機能を活発にします
- ☆赤ちゃんの食欲や睡眠等の日常生活のリズムを整えます
- ☆赤ちゃんの情緒的な安心感や信頼感が高まります
- ☆赤ちゃんの好奇心が引き出され、応答性が高まります
- ☆お母さん自身の育児に臨む姿勢や意識が積極的になり、赤ちゃんと過ごす時間がいっそう楽しくなります



受付:8月25日(金)からの  
13:00～16:00(土・日・祝以外)にお電話下さい。  
甲南山手保育園  
ひだまり分園 078-411-5000

※駐車場はありません。  
※公共の交通機関でお越しください。

