

# ベビーマッサージ教室

## 参加者募集

赤ちゃんの心と体を育む

パパ・ママ 「ベビーマッサージ」



日時 令和6年6月29日(土)10時30分～11時30分

場所 砺波市社会福祉庄東センター(砺波市安川297)

募集親子 10組(定員になり次第締め切りとさせていただきます)  
対象年齢 生後1か月～ハイハイ前まで  
パパ・ママ(おじいちゃん・おばあちゃんも一緒に参加大歓迎)

参加費 1組あたり500円(ベビーオイル実費負担として)

その他 持ち物(赤ちゃん用バスタオル、おむつ、着替え、飲み物など)  
パパ・ママの服装(動きやすい服装)

お問合せ先 庄東センター 電話 0763-37-1550



<講師プロフィール>

株式会社ハートビートライフ・オカ講師  
ベビーマッサージセラピスト  
ベビー専門フォトグラファー

♥ 講師からのメッセージ

ベビーマッサージの時間はママやパパの手からたくさんの愛情を伝える時間。赤ちゃんは手の温かさと愛情を全身で受け止めてくれます。幸せな親子コミュニケーションの時間、赤ちゃんとのコミュニケーションのポイントをお伝えします。

## 今が大切！手から伝える愛情

### ベビー・チャイルドマッサージの効果



大好きなパパやママの手の温もりは どんなものよりもどんな言葉よりもダイレクトに愛情が伝わると言われています。

お子さんにとって「手の温もり」はおっぱいやミルク、ご飯と同じくらい欠かせないもの。乳幼児期にいっぱい触れてもらうことで、身体はもちろん、心の栄養をたっぷり受け取って、健やかに成長、安心して自立の階段を上っていくことができます。

～触れるということは優しさと安心を感じ合うこと～

● マッサージの効果

- ・運動機能を高める
- ・便秘の解消を促す
- ・親子の信頼関係を築く
- ・脳の発達を促す
- ・心の安定を導く
- ・自己肯定感が高まる
- ・深い眠りにつながる



● おすすめ免疫力アップマッサージ



免疫力アップにマッサージや”なでなでtime”が本当におすすめです！

- ①足の横に「血流アップポイント」が！  
足の横を両手で挟んで上下にやさしくこすりあげた後、包んであげましょう。
- ②お胸の真ん中に「免疫力アップポイント」が！  
手のひらで優しくなであげましょう。

● 触れることは量より質！

長い時間をかけなくても大丈夫！  
1分でも5分でもぎゅっと抱きしめてあげたり、なでなでしてあげたりしましょう。  
朝のスタートと1日の締めくくりのふれあいがおすすです。



♥ 受講された方のご感想

- ・赤ちゃんとの遊び方や接し方を知ることができて、学びになった。
- ・ベビーマッサージの後はよく眠ってくれるので、赤ちゃんの気持ち良さも伝わるし、自分も助かってます。
- ・ベビーマッサージをして赤ちゃんが喜んでくれる姿を見るのが嬉しい。
- ・よりわが子への愛おしさが増した。
- ・たくさんたくさん触れてあげられることが純粋に嬉しい。
- ・赤ちゃんに向き合える時間になって子育ての自信に繋がる。
- ・じっくりわが子に触れてあげることができ、自分も幸せな気持ちになる。

