

令和7年度福島特定原子力施設地域振興交付金事業

「子育て応援! アイデミDAY2025」プレゼント

ベビービクス

— Baby Massage × Baby exercise — **体験会**

11月14日(金)

受付
9:00~9:40

レッスン
9:45~10:30

参加費
無料

ベビービクスとは

"ベビーマッサージ"と"ベビーエクササイズ"を組み合わせたプログラムで、親子のスキンシップ・コミュニケーション方法の一つです

期待できる効果

リラックス効果 夜泣きの軽減 便秘の軽減 発達の促進 血行促進

身体の免疫力UPをサポート ママやパパのストレス軽減 など

対象

生後6カ月以下のお子様とその保護者

※早産児・低出生体重児の方はご相談ください

場所

アイデミきたかた1階 子育て支援ルーム
(きたかた子育てサポート・センター 子どもステーション)

講師

(一社)日本マタニティフィットネス協会

なかがわ ゆみこ

中川 裕美子 先生

持ち物

- バスタオル
赤ちゃんを寝かせる際にしきます
- 飲み物
赤ちゃん用・大人用共にご準備ください
※レッスン終了後、必ず水分補給していただきます

留意事項

- ウェブサイト等に使用するため、体験会の様子を撮影します
- レッスン前後24時間以内の予防接種はお控えください
- 医師から運動の制限をされていない方に限ります
- 体調不良等でキャンセルされる場合は、必ずご連絡ください
- 上のお子様も一緒の場合は、大人2名以上でお越しになるかきたかた子育てサポート・センター「ファミリー・サポート」をご利用ください

タイムスケジュール

- 9:00~9:40 ● 受付
健康チェック
↳ 市保健師による簡単な聞き取り
- 9:45~10:30 ● レッスン
- 10:30~10:45 ● 水分補給
アンケート
健康チェック
↳ 市保健師による簡単な聞き取り

お申込み

留意事項をご確認の上
QRコードよりお申込みください

※双生児の場合は、大人2名の参加で2組としてお申込ください

※「Cookie」について文章が表示され入力フォームが表示されない場合はページの更新(🔄マーク)をお試しください



定員

10組

期間: 9月26日(金)~10月14日(火)17:00まで

定員になり次第締め切り

<<ファミリー・サポート>>

事業詳細は
こちらから▶▶

ご利用希望時は事前にご連絡ください

10:00~16:00

きたかた子育てサポート・センター ☎0241-22-5577

※毎週火曜日を除く



ひとつくり・交流拠点複合施設
アイデミきたかた

〒966-0069 喜多方市字稲清水 2333 番地 1
☎0241-24-5295 (8:30~17:15 ※毎月第2・4火曜日を除く)