

3B

3Bって何？

詳しくは裏面をご覧ください。

育児がもっと
楽しくなる！
ベビータッチで
ニコニコ育児♪



【講 師】山崎 由美

(公社)日本3B体操協会公認指導者指導士
(公財)健康・体力づくり事業財団認定
健康運動実践指導者
(公財)日本レクリエーション協会公認
レクリエーション・インストラクター

おやこふれあい ベビータッチ

パパママと赤ちゃんの
ためのリラクライム



日 時：2026年 3月14日(土)
11:00～12:30

場 所：1階 ストレッチルーム

参加費：1,300円 (保護者2名まで参加可能)

対 象：生後3か月～よちよち歩きまでのお子様
と保護者

持ち物：バスタオル・飲み物

赤ちゃんが脱ぎ着しやすい服装

定 員：7組(先着順) ※1組 保護者2名迄

【お申し込み方法】 電話・来館にて受付（先着順）

“待望のベビー、大切な宝物…だけど日々湧き上がる色々な思いを、分かち合いたい…”
そんな風に感じた事はありませんか？

この講座では ①親子のふれあい(ベビーマッサージ)でベビーの健やかな成長を
②大人も身体を動かしてリフレッシュ
③和やかタイム(呼吸・瞑想・フリートーク等)を予定しています。

たくさんの笑顔と出会えます様に…

※授乳室も完備しています。安心してご利用ください。

【お問い合わせ】

高津スポーツセンター

〒213-0002 川崎市高津区二子3-15-1

«受付時間» 8:45～21:30 ★休館日 第4月曜日・年末年始（12/29～1/3）
(祝日が月曜日にあたる日は、翌日休館となります。)

☎ 044-813-6531 [HP] <https://takaspo.life>

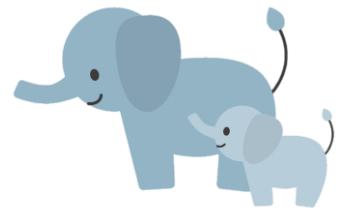
公式HP

Instagram



TAKASPO_LIFE

3B体操 とは…



3B体操は3種の用具(ボール・ベル・ベルター)を使って行う健康体操です。用具の頭文字をとって3B体操と名付けられました。用具を使う事で 世代を問わず効果的に身体を動かす事が出来ます。今回はベルとベルターを使う予定です。

ベビー マッサージ について

ベビーマッサージは、赤ちゃんの肌に直接触れることでパパ、ママの愛情を赤ちゃんに伝える大切な親子のコミュニケーション方法の一つです。赤ちゃんの体調の変化にもいち早く気付けるだけでなく、パパ・ママもリラックス効果があります。

●赤ちゃんに期待できる効果

- ・精神的な安心感と幸福感を得られる
- ・リラックス効果
- ・血行促進
- ・肌の免疫力アップをサポート
- ・脳や身体の発達をサポートする
- ・その他 「夜泣きが改善された」「ミルクのみが良くなつた」「便秘解消」他

●ママ・パパに期待できる効果

- ・リラックス効果
- ・憂鬱な気分が解消される
- ・赤ちゃんの体調の変化を把握しやすくなる
- ・育児への自信が生まれる



子育て なんでも 聞いてみよう

子育てのちょっとした不安、悩みを相談できる時間を設けています。一人で悩まないで、色々と話をしてみましょう。子育て経験のある先生に聞いてもらうことで、心が軽くなりますよ！安心して子育てできるように、みんなで一緒に考えていきましょう♪

最寄り駅 二子新地駅（東急田園都市線）
高津駅（東急田園都市線）

徒歩での場合 二子新地駅東口より約8分
高津駅東口より徒歩8分

バスをご利用の場合 南二子バス停より徒歩3分

道のり案内
【高津駅編】 【二子新地駅編】

