

3B

おやこふれあい

ベビータッチ

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♪

パパママと赤ちゃんの
ためのリラックスタイム



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

【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>

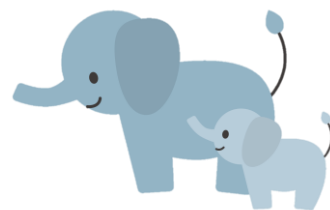
公式HP

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」「ミルクののみが良くなった」「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 南二子バス停より徒歩3分
ご 利 用 の 場 合**

道のり案内

【高津駅編】

【二子新地駅編】

