

まちの先生講座 講座企画書

講師名 渡邊 香澄



講師紹介（自己紹介）

子ども2人の女の子を絶賛子育て中。育休をきっかけにベビーマッサージの資格を取得。ママと赤ちゃんの親子の絆を紡ぐためママと赤ちゃんに寄り添ったベビーマッサージレッスンをしています。

講座名 ベビーマッサージでママの育児に自信とゆとりを

PRポイント（受講を希望する方に分かりやすくご記入ください）

子育てをしているといろいろと直面する育児の悩み。便秘気味、全然寝てくれない、悲しくもないのに涙が出てくる…そんなママの育児への不安な気持ち、悩みをベビーマッサージを通して解決していきます！

講座内容（教えていただく内容、スケジュール等 具体的にお書きください）

【1回目】

◎足のマッサージでふれあいの第一歩
ベビーマッサージとは何かをお伝えしつつ、足のマッサージをしていきます。足は赤ちゃんの発達や健康面に影響するたくさんの元気スイッチが詰まっています。鼻水鼻づまりや免疫力をアップしていくマッサージをしていきます。

【2回目】

◎赤ちゃんの便秘ママの手でスッキリ解決
生まれてから、離乳食ははじめたのちに定期的に起こりやすい“赤ちゃんの便秘”病院や浣腸に頼らず、ふれあいながらママの手で便秘解消ができる方法を知っていきます。今便秘でなくても覚えておくと役立ちますよ。

【3回目】

◎ママもぐっすり！寝かしつけをスムーズにするベビーマッサージ
赤ちゃんが生まれると頻回授乳・夜泣き・そもそもの寝かしつけがうまくいかない…などでママも連続した時間寝られなくて困っちゃいますよね。それを解決する方法がベビーマッサージにあります！

【4回目】

◎赤ちゃんのスキンケア方法&リクエストベビーマッサージ
ベビーマッサージをするために知っておくべき赤ちゃんのお肌。スキンケア方法を知っていくことで肌トラブルからわが子を守ることに繋がります！そしてベビーマッサージのリクエスト開催！

【受講者に持参してもらう物

バスタオル、赤ちゃんのお世話セット、ママと赤ちゃんの水分補給

その他（使用する教材など）

- ※ ホームページに掲載及び受講希望者からの問い合わせ等に使用いたします。
- ※ 掲載可能な写真（ご自分の顔写真や、作品の写真など著作権法に抵触しないもの）がありましたら、ご提供ください。