

B & G海洋センター教室【飯島町生涯学習センター共催】



# ベビースイミング

日程 7月 7・13・21・28日

8月 4・11・18・25日

毎週火曜日（7/13のみ月曜日）全8回



時間 午前10時から11時まで

- 10時から教室が始まりますので、それまでに準備してプールサイドへ集合してください。
- プールの水温が低い場合、健康を考慮して休講とする場合があります。

対象者 1歳から3歳までのお子さんとその保護者  
(町内在住者を優先とさせていただきます)

定員 10組（先着順）

会場 飯島町 **B&G** 海洋センタープール



受講料 無料



講師 飯澤 美紀 さん  
(箕輪町在住)



お申込み・お問合せ

飯島町B & G海洋センター（飯島町教育委員会事務局内）

TEL:0265-86-3111(内線620) FAX:0265-86-5596

E-Mail: syougai@town.ijjima.lg.jp

# ☆新型コロナウイルス感染症予防対策について

- お子様の着替えがスムーズにできる工夫をお願いいたします。
- 当日は、ご自宅で必ず「検温」していただき発熱や体調不良のある場合は、参加をお控えいただきますようお願いいたします。

## ベビースイミングではどんなことをするの？

赤ちゃんとお母さんが一緒にプールに入り、水中で簡単な運動を行うものです。講師の指示に従って、プールの中で抱っこ、ジャンプ、浮かぶなど様々な運動を行います。また、赤ちゃんが楽しく水に親しめるように、おもちゃを使用して楽しい遊びも行います。



ベビースイミングでこんな効果が期待 できます！！



- 親子のコミュニケーションが図れる
- よく眠れるようになる
- 水に慣れる
- ママやパパの運動不足を解消できる
- 運動機能が発達する
- 友だちができる
- 集団生活の一步が踏み出せる

## ベビースイミングに必要なものは？

- **赤ちゃんの水着・スイミングキャップ**  
特に指定はありません。動きやすいものをご用意ください。
- **おむつ**  
水の中でも使うことができる「水遊び用のおむつ」「洗えるおむつ」などがあります。プールの水質保持のためにも、必ずご持参・着用ください。また、プールからあがった後に着用するおむつも忘れずにご持参ください。
- **タオル**  
水からあがった後に体や髪を拭くためなどに使います。  
大判のハンドタオルやバスタオル、フード付きタオルやラップタオル等をご用意ください。
- **お茶・水**  
スイミングの後は喉が渇きます。お茶やお水など、赤ちゃんが水分補給できるものをご用意ください。

# お願い

保護者の方も、水着・スイミングキャップ・タオル・飲み物などをご用意ください。  
(上記以外でも、必要なものがありましたら各自ご用意ください。)  
また、赤ちゃんの腕に付ける【アームヘルパー】をお持ちの方はご持参ください。

※プールに入る際は、プールの水質保全のためメイクを落としていただきます。