



朝夕の風にすずしさを感じるようになりました。見上げる空も高くなり、「秋近し・・・」ですね。まだまだ日中は暑い日が続きますので、早寝早起きを心がけ、生活リズムを整えて過ごしていきましょう。

『Cups コップダンス!でリズム遊びを楽しもう』

Cups (カップス) とは?

使うものはプラスチック製カップと机と自分の手だけ。

歌を歌いながらコップでリズムをとるリズム遊びです。



〔前回は、こんなふうに親子が楽しみました〕

- ①「ミッキーマウスのマーチ」の曲では、
軽快なリズムにあわせて、布を振って参加しました。
- ②コップに好きなシールを貼ってマイカップを作りました。

「できるかな～」と心配していたママたちも「たのしい!!」と笑顔がいっぱいでした。
「お家でも楽しんでくださいね～」と作ったコップはおみやげにいただきました。

当センターのボランティアグループ『たまごの会』から生まれた、『らん楽サークル』のみなさんによるイベントです。これからも定期的に関催していきます。

次回は9月14日(木)です。ぜひ、ご参加くださいね。



～仁愛短大の学生が来ています～

8月から12月までの土・日・祝日に、仁愛女子短期大学の学生が体験学習に来了います。ご利用の親子や子どもたちとのふれあいや、絵本や手遊びの時間も設けています。～ちょっとドキドキしている学生たちですが、みなさんと楽しい時間を過ごしていただくと嬉しいです。どうぞ、よろしくお願ひします。

～ベビーヨガで、ママの体をほぐしました～

「今日は目の前のお子さんを見てくださいね～」と先生の素敵な声で子どもと一緒にベビーヨガがはじまりました。

① リンゴをつかもう! ポーズ(^o^)

子育てをしていると、授乳やおむつ交換など前かがみになることが多いですね。

手をピン!!として、高～いところのリンゴをとるイメージで・・・
脇腹を伸ばしましょう。



② 産後は骨盤を動かしましょう。

出産の後は、骨盤がゆるくなっています。
赤ちゃんを抱っこしておしり歩きしましょう(^o^)
骨盤うごかす♪ 1・2・1・2・・・前へ
次は後ろへ下がるよ♪ 1・2・1・2・・・後ろへ

30分のヨガタイム、

ママも赤ちゃんも笑顔がたっぷりの時間になりました。
お家でも空いている時間にまねしてみてくださいね。

ヨガの様子は、当センター内の写真コーナーや、HPでもご紹介させていただきます。
ぜひ、ご覧ください。

