



5月なのにすでに暑い日が続いていますね。水分補給をこまめにしましょう。
当センターでは、0歳児を対象とした講座や 2~3 歳児親子で楽しめる講座、さらには子育てのヒントとなる講座や子育て中のママ達の癒しの講座など、ご利用者の声を頂きながら、その時々により添うことのできる講座や催しを開催していきます。お気軽にご参加ください。

「ママもリフレッシュ！赤ちゃん体操」

4月26日「赤ちゃん体操」を開催しました。当館6階のレクリエーションルームは、赤ちゃんでいっぱいになりました。講師は、産後ヨガインストラクターの坂井麻美さん。オルゴールの音色で体操が始まりました。その中で行われた体操をご紹介します。お家でやってみてくださいね。

赤ちゃんの股関節をほぐしましょう



1. 足を持ってぐるぐる回してみましょ。 ※ゆっくり右に回し、左に回してくださいね。
2. 足の裏を合わせてお腹に優しく押ししてみましょ。 ※便秘・消化器を助ける体操です。

タヌキの体操をしてみましょ



1. ママの親指を赤ちゃんに握らせるように手を持ちます。
2. 「ポンポコ ポーン！」とリズムよく、左右交互に胸を叩きましょう。 ※横隔膜の強化、呼吸器を助けます。

ママもリフレッシュ



1. 手をお腹にあててあぐらをかきます。
2. 息を鼻から吸います。
3. 口からハッと吐きます。(お腹をへこませます)
4. おしりの穴を締めながら2と3を繰り返す、10秒ずつ行います。 ※尿漏れ・骨盤の広がり、下半身の冷えの方に効果的です。(2週間で効果が出てきます)

※次回は7月11日(水)です。2部構成で行います。ぜひご参加ください。

「おおきなかぶ」の人形劇をみたよ！

5月12日(土)“きのこのこ劇座”による人形劇を行いました。メンバーは全員保育士さんです。人形、舞台、背景・・・全てが手作り。今回は、みんなが大好きな『おおきなかぶ』のおはなしだよ。たくさんの動物の登場と、軽快な音楽に乗って、『かぶ』がどんどんどんどん大きくなっていきました。子どもたちは、おおきくなっていくかぶに「わあ〜」とおどろきの声。最後は、みんなでいっしょに「よいしょ！よいしょ！」とかけ声あわせて、『おおきなかぶ』をぬくことが出来ました。



☆次回の公演は、
7月21日(土)「ももたろう」
みんな楽しみに待っています。

「うたどリズムであそぼう」

月1回 土曜日または、日曜日
10:30~行っています！



四季折々の童謡や子ども達が親しみやすい歌、行事の歌などをうたいます。また、親子で触れ合って遊んだり、楽器を鳴らして、リズムを体で感じたりして、楽しみながら、お子さんとゆったりとかかわることのできるひとときを過ごしていただきたいと思います。

最後には、大好きな動物になって、動物体操を踊ります。毎回踊っている動物体操は、お子さんがサークルの中央にでてきて、かわいい動物になりきって踊る先生顔負けのキュートな一コマも見られていますよ。