

親子で楽しむ♪「親子ヨガ」

授乳におむつ替え、抱っこ、着替え、お風呂、寝かしつけと子どもたちのお世話で毎日大忙し！自分の体のケアは後回しというお母さんも多いのではないのでしょうか？そんなお母さんたちおすすめなのが「親子ヨガ」です。子どもと一緒にポーズをとりながらリフレッシュできますよ！

★親子ヨガとは？どんな効果があるの？★

親子ヨガとは、お母さんと子どもが一緒に行うヨガのことを指します。親子でペアになってポーズをとることで、子どもとお母さんが触れあえるので、子どもは愛情を感じ、情緒が安定します。気持ちが安定することで周りの人を信頼したり、思いやりを持ったりする心が芽生え、社会性が育つとも考えられています。また、集中力が高まる、姿勢が良くなる、運動機能の発達が促されるなどの効果も期待できます。

お母さんは子どもと触れ合いながら体を動かすことで、血流が良くなり、気分もスッキリ。運動不足やストレス解消にも効果的です。親子で同じ動きを一緒にすることで、一体感を味わえますよ。

★自宅でできる親子ヨガのポーズ★

<赤ちゃんとできる親子ヨガ：船のポーズ>

赤ちゃんを抱っこしながら楽しめるポーズです。腹筋や腰の背筋を鍛えることができ、ヒップの引き締め効果も期待できます。

1. 膝を曲げて体育座りをする
2. お母さんの太ももの上に赤ちゃんを乗せて向かい合い、赤ちゃんの足を開いてママの腰回りに沿わせる。
3. 赤ちゃんを手で支え、息を吐きながらつま先を床からゆっくりと離していく
4. 床とふくらはぎが平行になるまで足をあげたら、自然な呼吸をしながら静止する
5. ゆっくりと足を元の位置に戻す

親子ヨガは、一般的に赤ちゃんの首がすわった生後3ヶ月頃から始められます。（ただし、医師から運動を控えるようにいわれている場合は、許可が出るまで待ちましょう。）



PLACEGARDEN

michinoue



今月のおすすめ絵本
そらめくんのベッド
なかや みわ たく・え

2018年度5月 みちのうえ こども園(084)962-2024

URL*<http://michinoue.ed.jp/placegarden/>


(URLが変更になりました。ブックマークの変更をお願いいたします)


- 時間 10:00～11:30
- 対象者 0歳児～就学前の子どもと保護者
- 参加費は無料です※材料費を頂く場合があります。

※水分補給できるもの、汗ふきタオル、戸外の場合は帽子をご持参ください。
※園庭開放や散歩の日に雨天の場合は、屋内で身体を動かしたり、手作りおもちゃを作って遊びます。

a schedule

※場所・時間をご確認ください！
表記のないものはみちのうえ こども園での開催です。


日	内容
2日 (水)	製作『母の日のプレゼント』 かわいいフォトフレームを作って、お母さんにプレゼントしましょう！
9日 (水)	『ほっと！お話し会』 お母さんたちの交流 DAY! “ワイワイ・ガヤガヤ” お茶を飲みながら、何でもお話ししましょう。
10日 (木)	『アスレチック遊び』 室内でアスレチックの遊具で遊びましょう！ しっかり体を動かすと気持ちいいよ！
11日 (金)	講座『離乳食講座』 これから離乳食を始められる方や離乳食を始められている方！ 離乳食についてお話ししましょう！
12日 (土)	『園庭開放』 広い園庭で思いっきり遊びましょう！ 
14日 (月)	『絵本に触れよう！』 たくさん絵本の中で過ごしましょう！好きな絵本は見つかるかな？
15日 (火)	『ドロップスフェスティバル・育児相談会』 保育士や栄養士・歯科衛生士などの専門職に相談すること子育てのヒントを得たり悩みを解決できたりするかもしれませんよ！ぜひ、気軽に遊びに来てください。 ※場所：神辺文化会館/小ホール ※時間：10：00～11：30
17日 (木)	クッキング『よもぎ団子』※要予約（10組限定）〆切10日まで よもぎだんごを作りましょう！※参加費 100円 ※持参物…エプロン・三角巾・皿・フォーク・お茶・手拭き等 ※だんご粉、小麦粉、きな粉を使用します。アレルギーの方はご相談ください。
19日 (土)	『園庭開放』 広い園庭で思いっきり遊びましょう！

20日 (日)	『園庭開放&子育て育児相談』 「園庭開放」10：00～15：00 「みちカフェ/育児・子育て相談」10：30～14：00 コーヒーを飲みながらゆったりお話ししましょう
24日 (木)	『親子 de トレージ』&寝相アート』※要電話予約（上のお子さんを連れていらっしゃる方は、人数・年齢をお伝えください） ＜対象年齢：6か月～1歳0か月・10組限定＞ 赤ちゃんをマッサージしながら、お母さんも体を動かしてリフレッシュしてみませんか？寝相アートにも挑戦！どんな寝相アートを撮るかは楽しみに…！ ※バスタオルと水分補給できるものを持ってきてください。
26日 (土)	『園庭開放』 広い園庭で思いっきり遊びましょう！ 
28日 (月)	『新聞紙遊び』 ダイナミックに新聞紙をちぎったり、丸めたりして遊びましょう！
30日 (水)	身体測定『大きくなったかな？』 身長体重をはかります。

子育て相談をしています

【電話相談】18:00～17:00（月～金）

☎ (084) 962-2024


困った時にはすぐ電話。
その場でご相談をお伺いします。

