

## ～ 親子ふれあい体操について ～

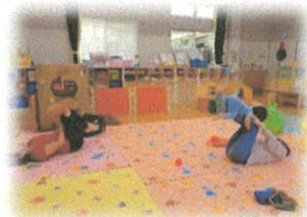
★ 毎月2回、すくすくひろば（0・1歳対象）の中で講師の先生をお招きして親子ふれあい体操を行っています。お子さんと一緒に遊びながらできるヨガやストレッチが中心で、月齢の低いお子さんでも参加できます。親子でふれあいながら、ハイハイや歩くことに必要な身体の軸を作ることができるので、お子さんの心にも身体にも良い影響があります。産後のお母さんの身体の回復にも効果があるそうですよ！

★ 親子ふれあい体操のある日のすくすくひろばは、前半は自由遊び、後半約30分程ふれあい体操という流れになります。参加したい方は、普段のすくすくひろば同様当日の朝8時30分～9時に電話でご連絡ください。日程につきましては、子育て通信に載っている予定表をご覧ください。

親子で楽しく身体を動かしてリフレッシュしませんか？ご連絡お待ちしております♪

※これまで「親子ロディ」という名称で行っていた活動が、7月から「親子ふれあい体操」に名称が変わりました。活動の内容はこれまでと同じです。6月の予定表には「親子ロディ」で載っていますのでご注意ください。

※参加者の月齢や年齢に合わせて、毎回少しずつ内容が変わります。



## ～ 水遊び ～

水とのふれあいが楽しい季節になりましたね。あづま子育て支援センターのさくらんぼひろば（2歳以上）でもテラスで水遊びを行います。タライに水を入れておもちゃを浮かべたり、ミストシャワーのトンネルをくぐったり、簡単な水遊びですが夏ならではの遊びを楽しみましょう♪水遊びを行う時は、朝の予約のお電話の時にお知らせします。

（天候や気温によって室内での活動になることもありますのでご了承ください。）

※感染症予防のため、風邪症状のあるお子さんや体に傷のあるお子さんは水遊びはできません。（とびひ、水いぼなど）室内にて好きなおもちゃで遊んでいただくようになります。ご了承ください。



### もちもの

- 水遊びができる服装（水着じゃなくても構いません）
- 帽子
- 着替え
- タオル
- 飲み物