

# 町民提案事業 子育ておしゃべりサロン

## －第5回－




### 「アートフェスタ☆」



■日時： 2月28日(日) 10時30分～12時30分 (時間内出入り自由です)

■場所： 中央公民館

会場	名称	イベント内容
大会議室	遊びの広場	「アートカリキュラム」 海底探検 お魚を作ろう！ 紙を素材に 体全部を使って 表現しながら 制作をします。 小さなお子さんから 高学年まで みんなで楽しめるプログラムです。 講師：たまあーと創作工房 こまちだ たまお先生
調理室	カフェコーナー	フリードリンク(お菓子付き) 
和室	たまひよ広場 (乳幼児)	<パニティ講座> 赤ちゃんヨガ教室 講師：竹本統子(たけもとはるこ)先生

### 「おもちゃのドクターが来場されます！」

修理を希望される方は、おもちゃをご持参の上、お越しください。入院(お預かり)して、後日退院(お返し)となります。基本無料ですが、症状によっては、手術費(部品代実費)がかかる場合や、手の施しようがない場合もあります。予めご了承下さい。

※アートカリキュラム、赤ちゃんヨガ教室の詳細につきましては、裏面をご覧ください。

■参加費 1家族 300円

※事前申込みはいりません。どうぞお気軽にご参加下さい。

■お問い合わせ 138(いちのみや)子育てネットワーク

藤井 TEL:090-7720-6070

Mail: [y24y18s13-f@docomo.ne.jp](mailto:y24y18s13-f@docomo.ne.jp)



## アートカリキュラムの詳細

- 時間 10:45～12:30  
:スタート時間が決まっているプログラムです。10:45までに受付をお願いします。
- 注意事項 小学生未満のお子様は、保護者の方も一緒にご参加下さい。  
汚れても良い服装で 上履き等をご用意下さい。
- 定員 40名

## 赤ちゃんヨガ教室の詳細

### ■ 赤ちゃんヨガ教室について

赤ちゃんヨガは大人のヨガとは違い、赤ちゃんとママ(パパ)がふれあいを楽しむことが一番の目的です。  
赤ちゃんの手足をとってポーズをとったり楽しい音楽に合わせて身体を動かしたり・・・  
ママ(パパ)と赤ちゃんとのタッチコミュニケーションのひとつです。お肌とお肌のふれあいによる心地よい刺激は、赤ちゃんの生命力を活発にし、「ココロ」と「カラダ」をすくすく育ててくれます。  
そしてママ(パパ)には、親としての自信と赤ちゃんと過ごす時間の素晴らしさを教えてくれます。  
赤ちゃんヨガは、ママのお腹の引き締め、足のシェイプアップにも効果絶大☆  
赤ちゃんもママと一緒に身体をたくさん使って、歌って、笑って、元気で丈夫な「ココロ」と「カラダ」を作りましょう！！

### ■ 赤ちゃんヨガ教室の効果

♡♡♡ 赤ちゃんのしあわせ ♡♡♡

- ・柔軟性・リズム感・バランス感覚を養います。
- ・全身運動により健康な体をつくれます。
- ・深い睡眠ができるようになります。
- ・不安な感情を落ち着かせます。

♡♡♡ ママとパパのしあわせ ♡♡♡

- ・運動不足の解消・ストレス発散
- ・お腹の引きしめ。足のシェイプアップ
- ・赤ちゃんとのコミュニケーションが増え、絆が深まります。
- ・育児が楽しくなります。

### ■ 開催時間

10:45～11:15 首すわり～ハイハイする前

11:30～12:00 ハイハイ～あんよ

### ■ 持ち物

バスタオル、汗ふきタオル、赤ちゃんとママの水分補給用飲み物、いつものお出かけグッズ  
(オムツ・ミルク・替えなど)

### ■ その他注意事項

- ・パパ、ママは運動のできる服装(スカート不可)
- ・熱をはかってきてください。
- ・赤ちゃんの体調が悪い時は参加できません。
- ・授乳後30分は参加できません。

