



つまぎ子育て支援センター ☎5377(つまぎ保育園内) みつば子育て支援センター ☎0337(みつば保育園内)

子育てアドバイス

親子で楽しく遊んでみよう・体操遊び

寝返りからハイハイ、つかまり立ちへと成長する中で、子どもたちは体幹のトレーニングを自然に身に付けています。

お父さん、お母さんも赤ちゃんになったつもりで、お子さんと一緒に体幹の体操を試してみましょう。

- ①寝返り遊び …………… 左右にごろごろ寝返りをうちます。連続回転してみても。
- ②ハイハイ遊び …………… 床におなかをつけて手を付き、「ずりばい」で全身をくねらせながら前や後ろに進んでみましょう。
- ③つかまり立ちスクワット …… 足を大きく広げて腰を落とし、お相撲さんのポーズからゆっくり立ち上がりましょう。



年齢別サロン (午前10時30分～11時30分)

年齢、発育に合わせたリズム体操、絵本読み聞かせ、触れ合い遊びなど

遊びのひろば (午前9時～午後2時) 🌸0～3歳児 🐻0歳児

親子で自由に遊ぶ、参加者と育児についての情報交換など

出前サロン (午前10時30分～11時30分) 担当者が保育園や公民館へ出向きサロンを開きます

つまぎ子育て支援センター

月	火	水	木	金
		1 🌸	2 🌸	3 憲法記念日 お休み
6 振替休日	7 0歳児 サロンA	8 🐻	9 0歳児 サロンB	10 公園遊び
13 🌸	14 1歳児 サロンA	15 🌸	16 1歳児 サロンB	17 🌸
20 🌸	21 2・3歳児 サロンA	22 🐻	23 2・3歳児 サロンB	24 🌸
27 🌸	28 🌸	29 🌸	30 🌸	31 駄知公民館 サロン

みつば子育て支援センター

月	火	水	木	金
		1 🐻	2 🌸	3 憲法記念日 お休み
6 振替休日	7 🌸	8 🌸	9 🌸	10 公園遊び
13 🌸	14 0歳児 サロン	15 🐻	16 土岐津公民館 サロン	17 🌸
20 🌸	21 1歳児 サロン	22 出前サロン	23 🌸	24 🌸
27 🌸	28 2・3歳児 サロン	29 🌸	30 🌸	31 ひだ保育園 サロン

講座案内

公園遊び

新緑の中をお散歩しながらお友達と一緒に遊ぼう。

日時 5月10日(金) 午前10時～ (雨天中止)

場所 総合公園

持ち物 お茶・敷物・帽子・弁当 (自由)

申し込み 各センター

講座参加についてお願い

※電話での申し込みはできません。

来所の際に申し込みください。

※参加できなくなった場合の連絡は不要です。

※各自お子さんから目を離さないようにし、事故には十分注意をしてください。