



くらしき市民講座「はじめての親子体操」

令和6年 11月1日(金)

10:00~11:30



11月1日(金)にくらしき健康福祉フラザと庄公民館が連携して行う、くらしき市民講座「はじめての親子体操」を開講しました。講師は、くらしき健康福祉フラザ健康づくり事業の中戸先生、小坂先生です。全2回の講座で、体操やサーキットを通して、親子で楽しく体を動かしました。

最初は、先生方の真似をして、親子で手足を動かしました。おはな紙を使った遊びを通して、お子さんの息を吹く力などを見ることができました。最初は、緊張気味だった皆さんが、優しく明るい先生方のご指導のもと、親子で楽しく体を動かすことで次第に笑顔がこぼれました。

音の鳴るマット、段差があるマット、トンネルがあるサーキットに、親子で挑戦しました。先生によると、この時期に発達する感覚神経に色々な刺激を与えてあげることが大切だとのこと。

慣れると、子ども同士で後を追ってサーキットを楽しむ様子も見られました。この講座を機会に、親子で体を動かして遊びながら、日々お子さんの成長を感じていただきたいです。