

子育て応援隊「すくすく」訪問OB会

☆ 6月15日(金)「親子ふれあいヨガ」～子育て支援センターすきっぴ～ ☆



「木のポーズ」足を上下すると骨盤を引き締めます。



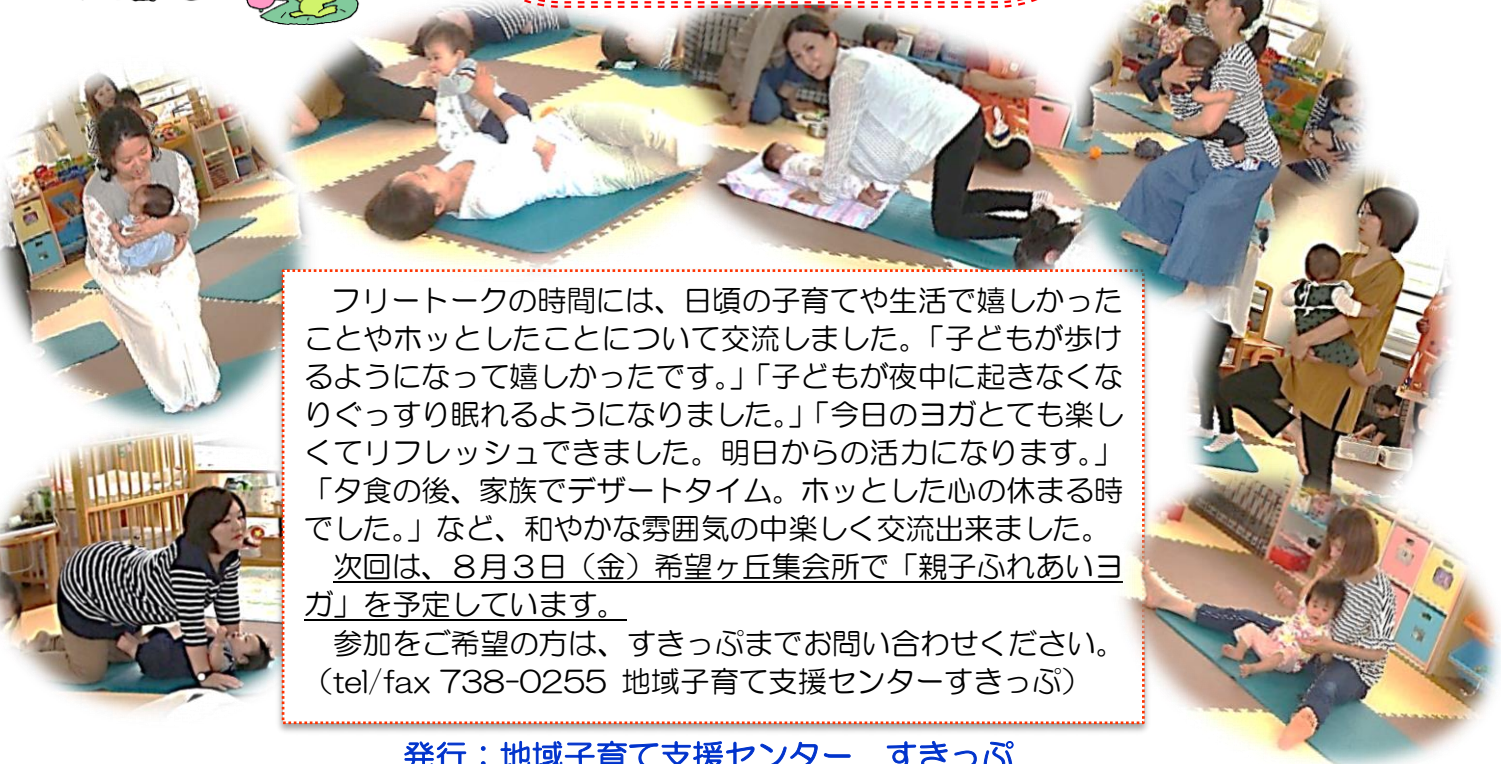
「開脚ポーズ」気持ちが落ち着き体が和らぐ効果があります。



豊能町では、「ようこそ赤ちゃん」の気持ちを含め、子育て応援隊「すくすく」訪問を実施しています。

訪問終了後、同年代の子どもをもつ親同士の交流の場、また、家庭から地域へと子育ての場を広げてもらえるよう「すくすく」訪問OB会を行っています。

今年度最初の「すくすく」訪問OB会は、講師にヨガインストラクターの宮田由希さんに来ていただき「親子ふれあいヨガ」を行いました。7組の参加があり、お母さんたちのシェイプアップ、お母さんとお子さんのスキンシップを笑顔で楽しみました。いつも子育てで忙しいお母さんたちですが、自分の身体をケアする良い機会にもなったようです。



フリートークの時間には、日頃の子育てや生活で嬉しかったことやホッとしたことについて交流しました。「子どもが歩けるようになって嬉しかったです。」「子どもが夜中に起きなくなりぐっすり眠れるようになりました。」「今日のヨガとても楽しくてリフレッシュできました。明日からの活力になります。」「夕食の後、家族でデザートタイム。ホッとした心の休まる時でした。」など、和やかな雰囲気の中楽しく交流出来ました。

次回は、8月3日(金) 希望ヶ丘集会所で「親子ふれあいヨガ」を予定しています。

参加をご希望の方は、すきっぴまでお問い合わせください。
(tel/fax 738-0255 地域子育て支援センターすきっぴ)