



☆ 8月3日(金)「親子ふれあいヨガ」希望ヶ丘集会所☆

豊能町では、「ようこそ赤ちゃん」の気持ちを込め、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。

今回の「すくすく」訪問OB会は、講師としてヨガインストラクターの宮田由希子さんに来ていただき「親子ふれあいヨガ」を行いました。4家庭12名の参加があり、お母さんたちのシェイプアップ、お母さんとお子さんと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。



赤ちゃんを抱っこしてゆらゆら。お子さんとのスキンシップを楽しみながら腹筋を鍛えます。

足首を回すと脳に刺激を与え、すっきりとした気分になります。



骨盤底筋を今のうちに鍛えておくと、老後の尿漏れなどの予防になります。

手首と指のストレッチ。肩こりの解消や背中をほぐす効果があります。

フリートークの時間には、マイブーム(今凝っていること、はまっていること)について交流しました。「子どもが寝ている間自分の時間をもつことが楽しみです。」「黒酢や梅シロップなど体に良い飲み物作りにはまっています。」「運動不足解消のためウォーキングをしています。」「産前の体型にもどすためランニング頑張っています。」など、和やかな雰囲気の中、楽しく話をするのができ、子育ての悩みや解決の仕方など、ゆっくり交流を深めるひと時になりました。

次回は、10月25日(木)保健福祉センターで「親子エアロビクス」を予定しています。参加ご希望の方は、すきっぷ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ぷ)

