



発行: ぽかぽか  
サークル

問い合わせ: 多可町子育て  
ふれあいセンター

中区 岸上 224-17

Tel: 32-2816

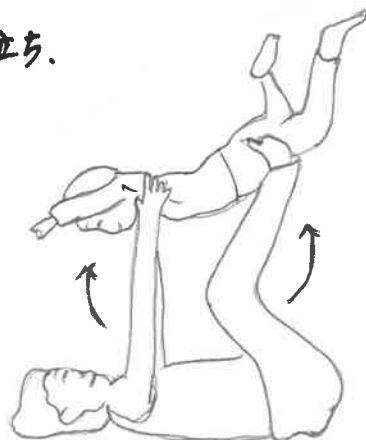
## アクロバティックな動きのヨガに 親子でチャレンジしてみよう!!

### 飛行機ブーン

...子どものバランス感覚の向上に役立ち、  
大人の腹筋と背筋も鍛えられます。



手足を上げて  
バランスを  
とるよ~



- ① 大人は仰向けになり、膝を立てます。  
膝から下に子どもをのせて腹筋に力を入れます。

- ② ①よりもさらに高く足を上げます。  
大人の足裏に子どもの足のつけ根が乗ると  
バランスがとりやすくなります。

### 橋のポーズ

...大人は骨盤底筋や太ももの内側  
を引き締められます。



浮いてるね!!  
背中をピンと  
してみよう~



- ① 大人は仰向けになり膝を立て、お尻の幅  
程度に足を開きます。子どもを大人の下腹部  
に座らせます。

- ② 子どもの手を握り、息を吸いながらお尻を  
持ち上げます。息を吐きながらお尻を  
下げます。これを数回くり返します。



## 年度別おやこ活動 活動時間 10:00~11:30

同じ年度生まれのおやこで、いろいろな活動を楽しみましょう。いつからでも参加できます。

	日 時	場 所	内 容
H29年度生まれ (H29.4.2~H30.3.31)	4月7日 (火)	金比羅神社 (雨) 子育てふれあいセンター	随時 親子写真 撮っていきまね♥ 金比羅神社で遊ぼう~ (雨) 春のお花で壁かざりを作ろう ✨
	4月21日 (火)	余暇村公園 (雨) 子育てふれあいセンター	余暇村公園で遊ぼう~ (雨) <sup>いっしょに</sup> ナロン袋で遊ぼう 🎈
H30年度生まれ (H30.4.2~H31.3.31)	4月8日 (水)	金比羅神社 (雨) 子育てふれあいセンター	随時 親子写真 撮っていきまね♪ 金比羅神社で遊ぼう~ (雨) ランチョンマット作り
	4月22日 (水)	余暇村公園 (雨) 子育てふれあいセンター	余暇村公園で遊ぼう~ (雨) ふれあいあそび
R1年度生まれ (H31.4.2~R2.3.31)	4月9日 (木)	金比羅神社 (雨) 子育てふれあいセンター	随時 親子写真 撮っていきまね♡ 金比羅神社で遊ぼう~ (雨) 春のおたのしみ製作
	4月23日 (木)	余暇村公園 (雨) 子育てふれあいセンター	余暇村公園で遊ぼう~ (雨) 母の日のプレゼント作り (持) 子どもの写真(あれば)



## 自主サークル活動 活動時間 10:00~11:30

誰でも、いつからでも参加できます。また、新しい活動をしてみたい方はご相談ください。

グループ名	日 時	場 所	内 容
おとはなサークル	未定 月 日 ( )	子育てふれあいセンター	おはな 「わさおはな…」製作
ぽかぽか編集	4月20日 (月)	子育てふれあいセンター	ぽかぽか(7-10) 5月号 編集
古着屋たかっ子	随時 月 日 ( )	子育てふれあいセンター	5月17日(日) Relise会開催に向けて 準備。 *服装集まる状況に応じて活動
mom マルシェ 実行委員会	随時 月 日 ( )	子育てふれあいセンター	5月17日(日) 開催に向けて準備