

子育て支援事業

2023年8月5日(土)

今年度1回目の 今井 瞳 講師による

親子ヨガ教室がありました。

乳児の回

目を合わせて
指や体のラインを
優しく撫でるように
マッサージしていきます。

お父さんやお母さんと
ぴったりと体を合わせると、
子ども達も安心し、
笑顔を見せています。

大人ものびのびとストレッチ！
兄弟児もよく真似していました。



乳児の会では、ふれあい遊びのようにお子さんの身体に触れたり、親子体操のように身体を動かしていきました。保護者だけでヨガを楽しむ時間には、子ども達は玩具を楽しみながら保育士とスキンシップをとったり、ゆったりと眠りについて身体を休めたいしながら穏やかな時間を過ごしました。



幼児の会では、親子で一緒にポーズをとってみたい、片足立ちなどでバランスを保つ動きにチャレンジ。足の指などの普段あまり動かすことのない箇所も沢山ほぐしていきました。保護者だけでヨガを楽しむ時間には、子どもたちはかき氷の制作や好きな玩具で遊んで過ごしました。



親子で顔を見合わせながら行うヨガは楽しさ満点！！どの家庭も本当によく笑い合っている姿が印象的でした。



大人だけでヨガに没頭する時間も。



本格的なヨガのポーズにも親子で挑戦しました。「出来たね、すごいね」って褒められるのも嬉しい！



制作時には、型を切ったり、型抜きやカラフルなシールで飾りつけてこだわりの詰まった作品を作り上げていました！

