



おひさまだよ

2020. 10月

体であそぼう ♪♪親子ヨガでリフレッシュ♪♪

10月6日(火)未入園児対象の子育て支援講座がありました。今年度初めての講座は、キッズポケットさんによる親子ヨガです。ゆっくりとしたピアノの生演奏を聴きながら、親子でいろいろなポーズを楽しみ、心も体もリフレッシュです。子どもたちの元気な様子をのぞいてみましょう！



まず始めは…

足の指・足の裏・ふくらはぎを
もんでストレッチです！



ママと一緒にしっかりほぐ
しましょう！もみもみ…

親子でリズムカルに
ジャンプ！！



見てみて！片足ポーズ☆
かっこいいね！



先生のポーズを真似してみよう！

にわたりのポーズ
背中の上うしろで合掌できる
かな…



ゆっくり体を動かします

片足立ち！バランスとれるかな…

ママのおひざの上に立ってみよう！！



ペンギンポーズ
まねっこ楽しいね♪



上手にポーズ
できたね！！

おっとっと…がんばれ、
がんばれ！！集中集中…

最後は…ゆらゆら揺れた
り、寝転がったい…

お尻の上を、手のひらで押
してマッサージ。

ママのお手で
気持ちいいな…

ゆらゆらゆら…ママにだっこで
気持ちいいね♪

はじめは、緊張していた
子どもたちも、体がほぐれる
ごとに笑顔になりました♪
ママも、気持ちも心もリフレ
ッシュできたかな…
ご参加ありがとうございました。

