

あかちゃん運動教室

～親子たち～

『今!』しかできないあかちゃん体操

～めざそう活発幼児～

あかちゃんは生まれてから立ち上がるまでに様々な動作を行います。この発育・発達過程には全て意味があり正しい知識を理解しながら接することが大切です。

産後のママの為のエクササイズも行います。お子様と一緒に楽しい時間を過ごしましょう♪

乳児期の身体活動は、幼児期以降の身体の使い方やバランス感覚などに大きく影響します。

普段よりも広～い場所で「おもいきり」「楽しく」身体を動かしてお子様の健やかな成長に繋がしましょう。



主催：公益財団法人光市スポーツ振興会

後援：光市教育委員会

指導：福村紅子・山本恵夢（社団法人日本親子体操協会認定指導員）

期間：2021年 5月6・20日、6月3・17日

7月15・29日、8月はお休み

9月2・16日、10月7・21日

木曜日 10:00～11:00

※全部で10回行い、毎回内容が違います。参加人数確認のため事前申し込みは必要ですが、あかちゃん＆お母さんの体調を見て、お好きな日にご参加下さい。

対象者：6ヶ月～3歳児（首が座っていること）

会場：光市総合体育館メインアリーナ

※授乳室あります

参加料：600円／1回（当日窓口でお支払いください）

準備物：動きやすい服装、バスタオル1枚、水分補給用飲み物（蓋付き※あかちゃん用も）
マスク（保護者）、抱っこ紐、その他各自必要なもの

定員：30組／各回 **※定員になり次第申し込みを締め切ります**

申込：2021年4月1日（木）10時から下記にて受付開始 窓口・郵送・FAX可

〒743-0011 光市大字光井1941-1 光市総合体育館内

公益財団法人光市スポーツ振興会

TEL (0833) 72-9100 Fax (0833) 72-9550

その他：少しでも体調の悪い児童は、参加を遠慮していただきます。
各参加日毎に、参加者・付添いの方の検温をさせていただきます（37.5℃以上は参加不可）。
会場の換気・消毒等の安全管理は主催者側で行います。



- 1 目的 子育て中の親子が気軽に集い、発育発達過程の運動を正しく理解する場を設け、子供の健やかな成長を支援する。
- 2 主催 公益財団法人光市スポーツ振興会
- 3 後援 光市教育委員会
- 4 講師 福村 紅子 ・ 山本 恵夢 (社) 日本親子体操協会認定指導員



産後のママの為の運動も行います。お子様と一緒に楽しい時間を過ごしましょう♪

5 内容

『今!』しかできないあかちゃんの体操

～めざそう活発幼児～

あかちゃんは生まれてから立ち上がるまでにさまざまな動作を行います。この発育発達過程の運動には全て意味があり、正しい知識を理解しながら接することで運動機能の向上にも繋がります。1回毎の参加大歓迎です！気率にご参加ください♪

- 6 対象 6ヶ月～3歳児 ※首がすわっていること
- 7 日時 2021年5～10月の**木曜日 10:00～11:00** ※受付9:45～
※日程は下記参照 ※8月はお休み **全10回**

レッスン内容 ※当日の気候・参加するあかちゃんの年齢により内容が変わることがあります

回数	テーマ	日時	内容
1	「あかちゃんの発達発育のお話」 「あかちゃんの身体の土台づくり」 「お母さんの身体の話&エクササイズ」	5/8	「今年はコロナ禍の特別メニューも」 ★マスクで機能低下が心配な呼吸器系のトラブル改善の為のプレスストレッチ&胸郭ストレッチ ★あかちゃんからみたマスクのお母さんってどんな感じ？ ★子育て中のマスクのメリット&デメリット ●あかちゃんに必要な動き ●自分の子どもの個性・特徴を知ろう ●あかちゃんの動きを真似しよう ●お母さん&子どもの身体の感性を育てよう ●ベビータッチ・あわあわ体操 ●あかちゃん運動で身体スッキリ ●骨盤、骨盤底筋群、ホルモンのお話 ●あかちゃん・お母さんのエクササイズ
2		5/20	
3		6/3	
4		6/17	
5		7/15	
6		7/29	
7		9/2	
8		9/16	
9		10/7	
10		10/21	

時間内であれば遅れて参加も大歓迎。気が向いたら、気軽にゴーー



※全日程終了後、講師が定期的に行っている教室「親子たっち」を紹介し、継続して運動できます

裏面へ続く



あかちゃんが大声で立っても大丈夫♡

8 参加料 600円/1回 ※参加料は各参加日毎に当日受付で徴収します。

「授乳室」
「おむつ替えスペース」
あります♪

9 会場 光市総合体育館メインアリーナ

10 定員 各日に30組(子ども&保護者ペア) ※定員になり次第申込みを締め切ります。

11 準備物 動きやすい服装、バスタオル1枚、水分補給用飲み物(蓋付き※あかちゃん用も)、マスク(保護者)抱っこ紐、他に各自必要なもの

12 申込み 2021年4月1日(木) 10:00受付開始 (定員になり次第締め切ります)

下記に申し込んでください。窓口・郵送・TEL・FAX可

※FAXでの申込みは誤送の可能性がありますので、FAX送信後に確認のご連絡をお願いいたします。

※申込み受付完了のお知らせは行いませんのでご注意ください。

〒743-0011 光市大字光井1941-1 光市総合体育館内

公益財団法人光市スポーツ振興会

TEL (0833) 72-9100 FAX (0833) 72-9550

申込み後の変更も可能です。
気楽にお申込みください♪

13 その他 ※主催者が取得した個人情報について、参加案内、開催情報の通知に使用することをご了承ください。

事業の趣旨に反する使用はいたしません。

※教室中の安全については配慮いたしますが、万一の事故の場合は主催者が応急処置並びに(公財)光市スポーツ振興会が加入する行事保険の範囲内で対応いたします。その後の処置については、自己の責任において対処してください。

新型コロナウイルス感染拡大防止対策

- 1 教室参加時(行き帰り・休憩中)には必ずマスクを着用すること ※保護者のみ
- 2 教室参加前に検温をすること
(37.5℃以上を超える発熱がある場合は教室への参加はできません)
- 3 咳・のどの痛みなど風邪の症状はない
- 4 だるさ(倦怠感・息苦しさ)はない
- 5 嗅覚や味覚の異常はない
- 6 新型コロナウイルス感染症陽性者との濃厚接触はない
- 7 同居家族や身近な知人に感染者が疑われる者はいない
- 8 過去14日以内に政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国や地域等への渡航歴又は、当該在住者との濃厚接触はない



※荒天候等、教室のお休み・変更は、「(公財)光市スポーツ振興会」

のホームページ【<http://hikari-suposhin.com/>】でお知らせします。

各個人へのご連絡はいたしません。



あかちゃん運動教室 申込書

受付	氏名(フリガナ)	性別	生年月日			年齢		
	子ども()	男・女	西暦	年	月	日	歳	ヶ月
	保護者()	男・女	西暦	年	月	日	歳	

参加希望日: 5/6・20 6/3・17 7/15・29 9/2・16 10/7・21

※一応の把握の為、希望日に○をつけて下さい。申込み後の変更も可能です。

〒

住所

・ TEL (できれば携帯)