



あかちゃん運動教室 ～親子たち～ 開催要項



- 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)
- 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! 気楽にご参加ください!

- 6 対象 6ヶ月～3歳児 ※首がすわっていること
- 7 日時 2023年5～10月 全5回 10:00～11:00 ※受付9:45～
日程は下記参照 ※8月はお休み

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	「あかちゃんの発達发育のお話」 「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 (月)	●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
2		6/12 (月)	●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
3		7/10 (月)	●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
4		9/11 (月)	●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
5		10/16 (月)	

「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に
ブレスストレッチ&胸部ストレッチ
- ★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

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

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。

9 会場 光市総合体育館サブアリーナ

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 ※授乳室・おむつ替えスペースあります

12 申込み・問合せ

2023年4月12日(水) 10:00受付開始 (定員になり次第締め切ります)

下記QRコードから申し込んでください。 ※Googleフォームにて申込



※読み取れない場合は、①Google検索カメラで読み取ってください。
②お電話で下記にお問合せください。

〒743-0011

光市大字光井1941-1 光市総合体育館内

(公財)光市スポーツ振興会

TEL(0833)72-9100

13 その他 ◎主催者が取得した個人情報について、今後の事業の参加案内、開催情報等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。

◎参加者は、自己の健康に十分に注意し、体力に合わせ、無理のないようにして下さい。

◎教室開催中の映像・写真・記事・記録等のテレビ・新聞・雑誌・インターネット等への掲載権は主催者に属します。

◎荒天候等、セミナーの中止・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/>にてご案内させていただきます。各個人へのご連絡

はいたしません。



新型コロナウイルス感染拡大防止対策

- 1 教室参加時のマスクの着用は参加者の判断をお願いします
 - 2 教室参加前に自宅で検温をし、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
- ※ 上記の対策については、今後、緩和される可能性があります。



あかちゃんが大声で
泣いても
大丈夫♡

時間内であれば
遅れてもOK。
気楽にご参加ください。

