平成 27年 11月号　　ひかりこども園子育て支援センター

子育てだより「キラ☆キラ」

開所時間　AM9:00～PM3:00（土日祝日を除く）

TEL・FAX　70-7501

11月の予定　時間　10:00～11:30

11月10日・24日（火）

初めてのリトミック　定員/各 15 名

講師/榊原昭子氏　（全日本リトミック音楽教育研究・ダルクローズ音楽教育学会員）

対象/1 歳 6 か月以上

☆2講座制（入れ替え制）とさせて頂きます。

①10:00～10:40　　②10:45～11:25

☆下のお子様を連れて参加される方は、予約時にお伝え下さい。

※保険料として一人 9 円徴収させていただきます。（親子で18円になります。）

11月 18日（水）

ママと一緒にベビー体操　定員/12 名

講師/中原益子氏　（日本3B体操協会公認指導士）

対象/5 か月～今月 1 歳になる子

持ち物/バスタオル

☆ベビーマッサージやリズム体操、育児の話など楽しいひと時を過ごします。動きやすい服装でお越しください。

※保険料として親子一組につき 30 円徴収させていただきます。

11月30日（月）

美容バレエ　定員/10 名　（親のみの参加も可）

講師/村上恵子氏　持ち物/汗拭きタオル、飲み物

☆クラシックバレエの基本をもとに、優雅な動きの中で美しい姿勢を身につけます。初心者大歓迎です。

※服装の上はＴシャツかトレーナー、下はジャージ、スパッツなど（ジーパン不可）、綿の靴下をご着用ください。

11月16日（月）・20日（金）・25日（水）・27日（金）

クリスマスの飾りを作りましょう　定員/各15名

16日（月）　対象/1 歳 6 か月未満

20日（金）・25日（水）・27日（金）

対象/1歳 6 か月以上

※10時に活動を開始しますので、余裕を持ってお越し下さい。

※水分補給ができるよう、お茶などお持ち下さい。おやつ・おもちゃは、ご遠慮ください。

※当日の状況や天候によりやむを得ず内容を変更することがあります。ご了承ください。

11月 11日（水）

お誕生日会　定員/20 名

対象/10月・11月生まれのお子様

☆お子様の手形をとって誕生日カードを作ります。みんなでお誕生日をお祝いしましょう。

○各行事予約制とさせていただきます。

○11月2日（月）10時より支援センターで予約を受け付けます。（9時50分までにお越しの方から順番を決め、受付させていただきます。）

○11月4日以降は開所時間内（月～金9:00～3:00）の受付となります。

○予約受付開始日は、電話がつながりにくくなります。ご了承ください。

子育て相談のお知らせ

育児上の悩みや、不安、疑問、困ったことなど、お気軽に、ご相談ください。電話でも来所でも受付します。

支援センターで、お子さんを遊ばせながらおしゃべりをして、リフレッュしていただければと思います。　　開所時間　AM9:00PM3:00

子育てメモ　スポーツの秋！子どもの運動神経を伸ばす方法

運動神経は生まれつき？

運動神経の遺伝子研究が進んでおり、運動神経に関する遺伝子の存在が明らかになっているそうです。しかし、それと同時に、運動神経には環境による要因が強く関わっているとも言われています。つまり、親ができないからといって、子どもも必ずしも運動神経が悪いとは限らないのです。

乳幼児期

乳幼児期の運動は、寝返りに始まり、お座り、ハイハイ、など。こういった動きをたくさんさせてあげることが、運動神経を育む第一歩。この時期は赤ちゃん自身の好奇心や体を動かす原動力となっています。安全に好きなだけ動けるよう家の中を整えておくことが大切です。

2～4歳頃

体の動きをコントロールできるようになり、体と遊具などを使って「繰り返し遊び」ができる年齢です。公園へ出向き、全身を使った運動遊びを楽しみましょう。この時期は「体のバランスをとる動き」や「体を移動する動き」が大切とされています。危険がない限りは、親は根気よく付き合ってあげることが大切です。

参考文献　「運動神経の良い子に育てるには？」「幼少期に子どもの運動神経を伸ばす方法３つ」

おうちの方が子どもの運動環境を意識し、一緒に遊んだり、遊ぶ時間を作ってあげるだけで、子どもの運動神経は伸ばすことができます。いろいろな運動を経験させてあげてください。