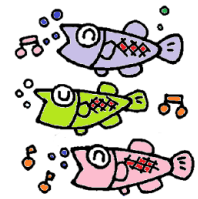


めだかひろばだより

名古屋市子育て支援拠点事業

めだかひろば 10月



昼間は汗ばむ日もありますが、朝夕は随分涼しくなり、秋らしくなって来ましたね。季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもあるので、手洗いや衣服の調節などをして、体調管理には気を付けたいですね。今月もたくさんの方が遊びに来て下さることを、スタッフ一同、楽しみにしています。



9月の様子



〈ホールで遊ぼう〉

乳児用肋木を渡ったり、斜面で滑り台、ハイハイでトンネルをくぐってばあ！、鉄棒にぶら下がり、ブラブラ～、ボールプールに入り、ボールを投げて楽しんでいました。



人気のイベントで子どもも大人も身体を動かしてリフレッシュできました！



〈親子ヨガ〉

講師に田中綾先生に来ていただき、親子でヨガを楽しみました。身体をほぐして、心や身体をリラックスできました。感想をご紹介します！

- ・メニューも分かりやすく、家でも隙間時間にやってみます。ベビーヨガも知れ良かったです
- ・初めてヨガを体験でき良い機会になりました
体を伸ばしてリフレッシュできました
- ・色々な体の部位を伸ばして、日頃とても身体をはっていたんだと気付きました
- ・リラックスして参加でき、身体を伸ばして終わった後スッキリしました



どんぐりころちゃん

どんぐりころちゃん
あたまはとんがって
おしりはぺっちゃんこ
どんぐりはちくりしょ

