

乳幼児期家庭教育学級第1回はなまるフレンズ開催しました

今年度最初のはなまるフレンズは「おやこヨガ」。
ヨガインストラクターの佐藤和美先生をお招きして、子育てに日々奮闘！のママの心とからだをヨガでリフレッシュしました。
お子さんを抱っこしたままでもできるヨガや、普段の姿勢でちょっと気をつける点などレクチャーいただきました。
参加者からは「とても楽しかった」「身体がほぐれていい気持ちでした」といった声が寄せられました。



乳幼児期家庭教育学級第2回はなまるフレンズ開催しました

第2回はなまるフレンズのテーマは「足育」。

なんとなく選びがちな子どもの靴。

でも選び方で足の成長が大きく変わるってご存じでしたか？

メディカルフットケアワーカーの安部 亜衣さんに正しい靴の選び方・履き方を教えていただきました。

参加者からは「(子どもの足は) すぐ大きくなるし、安くていいかと値段重視で選んでいましたが、しっかり試して触って決めたいなと思いました。大変勉強になりました。」といった声が寄せられました。



乳幼児期家庭教育学級第3回はなまるフレンズ開催しました

第3回のはなまるフレンズは「親子あそび」。

盛岡を中心に県内で活動されている、大人と子どものあそびばカラバコタカラバコの高橋佳奈先生をお招きしました。

布やボールを使った遊びや、雑巾がけレースなど、親子で思いっきりからだを動かしました。

参加されたお子さんも年齢が近い子が多く、ママさん同士も和気あいあいとした雰囲気でした。

