

10月すくすく学級

すくすく学級では、子どもが明るく元気に、のびのび育つよう支援するとともに、「保護者さんが元気になる学びの場」を目指し、様々な学習・体験の場を設けています。



「ヨガ体験」

別海町の”学びの木”乳幼児期の発達課題

○楽しみながら体を動かす



日々の心のケアを、ヨガを通して気分転換をしてみませんか♪初めての方でも安心して行えるヨガです。保護者さんがヨガをしている時は、お子さんは同じ場所で自由遊びや、一緒にヨガができます。妊娠中の方は、体調に相談しながら、無理のない範囲での参加をお願いします。(妊娠初期の方はご遠慮ください)

① 7日(火) 場所:みなくる2階和室

② 21日(火) 場所:みなくる2階和室

タオル、飲み物、ヨガマット
(代用として大判バスタオル)
忘れずに持参してください!!
動きやすい服装でお願いします。

「みんなであそぼ」

お誕生紹介希望の方は受付で
お知らせください。

すくすく学級の先生とたくさんのお子さん、保護者さんと一緒に自由遊びを楽しみませんか♪希望の方は10月生まれお誕生紹介も行います。

③ 14日(火) 場所:みなくる1階親子活動室

④ 16日(木) 場所:西児童館



★対象児★本町在住0歳児～満3歳児までの乳幼児とその保護者

※14.16日は対象児以外も遊ぶことができます。

※**ヨガ体験の場合のみ、男性のご参加はご遠慮ください。**

※**当日受付、事前予約は必要ありません。**

①②タイムスケジュール

10:00 受付・シール貼り
あいさつ・手遊び
10:20 「ヨガ体験」
11:30 休憩
10月お誕生紹介(希望者)
親子体操
11:40 あいさつ・解散

③④タイムスケジュール

10:00 受付
自由遊び
11:40 片付け
10月お誕生紹介(希望者)
親子体操
12:40 あいさつ・解散



美脚美尻骨盤ヨガ・月経血ヨガインストラクター 佐藤 実穂 先生を講師に招き、すくすく学級で2回ヨガ体験を行います。ヨガが初めての方、久しぶりの方、是非この機会に自分の為の産後ケアをしてみませんか♪
たくさんのご参加お待ちしております♪

※当日風邪症状(咳・鼻水)がある場合は参加を見合わせてください。
感染症に関わる場合は医師の診断に従い、参加をお願いいたします。
※会場内での食べ物は禁止です。参加の際に消毒のご協力をお願いいたします。
※火曜日金曜日は中央地区が福祉牛乳配布日の為、駐車場が大変混み合います。

おねがい!