

加茂子育て支援センターでふれあい遊びとストレッチ教室開催！

2021/6/22

6月2日、加茂子育て支援センターたんぽぽ広場を会場に、「親子で一緒にふれあい遊び」と「ストレッチ教室」を行いました。

前半15分は親子で一緒にふれあい遊び、後半40分は保護者の方へのストレッチ教室というスケジュールで、0歳から2歳のお子さんとその親、9組にご参加いただきました。

ふれあい遊びでは、実際に親子で肌をふれあわせながら楽しく遊びました。ストレッチ教室では、肩こり・腰痛・腕の痛みにも効果のあるストレッチを保護者の方を対象に行いました。

ふれあい遊びは短い時間でしたが、家庭だけでなく、このような場でいろいろな親子と隣同士で行う楽しみもお伝え出来たかと思います。

ストレッチ教室後の感想では、育児などの疲れで体のいろいろな部分に痛みを持っている方が多く、このような内容の教室を今後もやって欲しいという声を多くいただきました。

研究所うんなんでは引き続き、親子の体や心をほぐせる取り組みを、様々な場面で市民の皆様を紹介していけたらと思います。



今回の教室の会場は加茂子育て支援センターです。子育て支援センターは、親子の遊びの場、交流の場の提供を行っています。また、育児相談や、子育てサークル等の育成支援や子育て情報の提供など、地域の子育て家庭に対する育児支援も行っています。0歳～小学校就学前のお子さんが対象で、(保護者同伴でご利用ください。)ご利用は無料となっておりますが、一部のイベントで参加料が必要な場合もあります。

加茂子育て支援センターや雲南市の子育て支援施設について、詳しくは[こちら](#)をご覧ください。

※ふれあい遊びについて詳しくは[こちら](#)

※ふれあい遊びについての資料は[こちら](#)



身体教育医学研究所うなん

TEL:0854-49-9050

<https://www.shintai-unnan.com/>