

健康・福祉部会 子育て支援事業

# おやこスキンシップ体操

10月22日(金)開催しました!



親子4組8名の方からご参加頂きました。

バランスボールやマット、ボールを使って、親子の体幹あそびやママさんのストレッチを行いました。講師や母推さんスタッフの見守りのもと、ハイハイやよちよち歩きでお部屋を探検するお子さんもいたり♪

親子でワイワイ楽しく体験する事ができ、ママさんたちもリフレッシュ出来た様子でした♪





前回に引き続き、太田理恵運動指導員さんに指導して頂きました。



ボールを追いかけたり、三角トンネルをくぐったり♪



自由にハイハイする事も、成長に大切な運動なんです♪太田先生の考え方もとっても素敵でした!

