

＼援助活動をしても疲れない体を手に入れる！/  
「まかせて会員さんのための体幹力アップ講座」



教えてくださったのは・・・  
保育士・WARA リズムアドバイザー  
川瀬 佳代子さん

子育て中の親子に向けた運動発達プログラム指導者の川瀬佳代子さんをお招きし、体幹を意識することの大切さやセルフケアの方法などについて学びました。



子どもたちとできる体幹を使った遊びの紹介では、ふきごまと風船ボールを作りました。実際に遊んでみると大きな歓声があがり、笑顔いっぱいの楽しい交流会になりました。



ふきごま  
息を吹きかけるとくるくる回り、体幹力もアップします。

「座談会」

完全フリートークで、ゆったりと情報交換を行いました。より良い活動を行うための前向きな時間を共有することができました。



センターより

交流会は、会員さん同士が顔を合わせて交流できるとても貴重な機会です。

活動の有無に関係なく、どなたも気軽に参加していただけます。

お子さんが小さい方は、無料の託児を利用してお参加ください。みなさんのお越しを心よりお待ちしております！

活動をとっても楽しみにしていますよ～♪

講座の感想

- とても楽しかった。ストレッチや体幹のことを学べてよかった。
- 工作や遊びが体幹トレーニングに役立つと知り、目からウロコだった。知識を持って取り組めるといろいろな効果が期待できそうだ。



座談会の感想

- 和気あいあいと話せてよかった。
- 話してみたい、聞いてほしいことが言えた。
- お預かりする際の疑問点等を共有できてよかった。今まで通りの自分でもいいんだと思えて、安心できた。

ご多用の中、参加して下さったみなさん、ありがとうございました。

風船ボールの作り方

～参加者に大好評だった風船ボールの作り方を紹介します～

ビニールテープを巻くことで、「あんたがたどこさ」ができるほどの跳ねる風船ができあがります！風船ボールは思った方向に飛びるので、子どもたちもキャッチしやすく、キャッチできた喜びが自己肯定感の向上につながるそうです。ぜひ、子どもたちと一緒に楽しんでください。

① 小さめに膨らませた風船を用意します



② 風船のへそのところからテープを一周貼ります



③ テープを直角にもう一周貼ります



④ テープを切ったらできあがり！

