



平成29年度 第4回キラキラ保護者教室



「気持ちがいいね リラックス!リラックス～親子でのびのび、きもちよ～くストレッチ～」



日 時	11月17日(金) 10:00～11:30
場 所	本校 生活訓練室
参加者	就学前の幼児とその保護者 5名(保護者3名・幼児2名)
講 師	本校自立活動アドバイザー 小針凡教諭



今回の保護者教室では親子でリラクゼーションを体験していただきました。本校教諭より体と心の関係について説明を受けた後、保護者の皆さまにも実際に身体を動かしてもらいました。日頃、子育てで忙しいお母様たちに、腰痛や肩こりの解消法も紹介しました。



おすわり上手だね。

ニコニコ笑顔♪気持ちいいかな？
お母さんと一緒に！

そうそう、肩の力をぬこうね。気持ちよ～くからだをのばしていきましょう。



【参加者の声】

「自分自身も体験して、やり方などがよく理解できました。」
「身体の動きが心とつながっているということがわかり、とても勉強になりました。」



☆次回のキラキラ保護者教室☆

平成29年12月7日(木) 午前10:00～11:30

「子どもも大人もスイッチオン!～さわって、うごかして、タブレット!」

皆さまお誘いあわせの上、
ご参加ください!