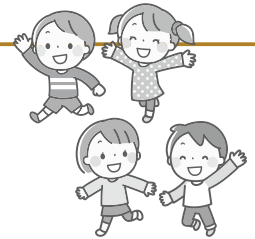




～運動のススメ～

お子さんは普段どのくらい体を動かしていますか？
運動をすることで脳内物質のセロトニン「幸せホルモン」が分泌され、こころが安定します。特に外遊びは子どもの五感にたくさんの刺激を与え、心や体の育ちに繋がります。
また、集団生活等において座って人の話を聞くためには、話し手に注意を向けて集中を持続し、聞く姿勢を保持できる体づくりも必要です。



<体づくりの活動例>

★全身の筋肉を使う活動

- トランポリン・ブランコ・滑り台・ジャングルジムなどの遊具遊び
- 四つ這い・高這い・手押し車・雑巾がけなどの両手で体を支える遊び
- 両手で重いものを持って運ぶなどのお手伝い

★身体をコントロールする活動

- 平均台や飛び石などを落ちないようにゆっくり移動する
- トレーに物をのせて落とさないように運ぶ
- だるまさんが転んだなどの体の動きを止める遊び

<心と体を育てる規則正しい生活リズム>



お子さんがより良い生活習慣を身に付けることは、健やかな心と体の成長に繋がります。メディア(テレビ・ゲーム・タブレット等)の視聴ばかりではお子さんの体験の機会が失われてしまいます。運動の時間を意識して作ってみましょう。

問 子ども家庭センター 親子保健係 ☎356-6711

「子育てボランティア」養成講座を開催します!!

利府町内の各種子育て支援事業のボランティアをしてみませんか？
子育てを応援したい！子育て支援に関心のあるという方は、ぜひご参加ください。

イベントのお手伝いやおもちゃの制作、講習会での子どもの見守り、出張子育てひろば(モクイクひろば)での見守りなどで活躍していただいています!!

と き	内 容
①11月11日(火) 午前9時30分～午前11時30分	子育て支援事業の概要と子育てボランティアについて
②12月10日(水) 午前10時～午前11時	保育講座(モクイクひろば)の見学と参加
③ 1月 7日(水) 午前10時～午前11時	保育講座(モクイクひろば)の参加と実技

※日程が難しい場合はご相談ください。

- 対 象 健康で子どもが好きな町内在住の18歳以上の方。(高校生不可)
※保育資格や子育て経験は問いません。(原則3回すべてに出席できる方)
- 会 場 ①利府町社会福祉協議会 会議室
②③モクイクひろば
(イオンモール新利府南館3F)
- 申込方法 利府町ファミリー・サポート・センター事務局に直接または電話でお申し込みください。
- 申込期限 11月4日(火)
- 参 加 費 無料

問 利府町ファミリー・サポート・センター事務局 ☎767-2195



子育てボランティア活動時の様子

出張子育てひろば in 「モクイクひろば」

親子で楽しくあそぼう

と き	11月12日(水) 1回目：午前10時15分～午前11時 2回目：午前11時15分～正午
と ころ	イオンモール新利府南館内『モクイクひろば』
対 象 者	小学校就学前の乳幼児と保護者
申込方法	10月27日(月)～11月7日(金)まで、「リーふナビ」からお申し込みください。(各5組程度)



利府町リーふナビ

パソコン・スマホどちらからもご利用いただけます。
<https://rifu-town.city-hc.jp/>



問 子ども家庭センター ☎356-6711