

親子でわくわくストレッチ

講師 中津 香奈さん



親子でわくわくストレッチのイベントがありました。そう、カンガルー、ロケット、バイクといった動物や乗り物の真似っこをしながら身体に触れてストレッチ。動きもねんねの赤ちゃんから2歳のお子さんまでその子に合わせた動きで楽しむことができます。また、ハイハイレースでは、周りのお母さんたちの応援で大盛り上がりでした。お母さんのあったかい手が触れるだけで子どもには安心感が伝わっていきます。親にとっての一番の喜びは、子どもたちの笑い声です。親子でからだあそびを通して、たくさん笑顔を増やしてくださいね。