

第3回

子育てママ・パパのための  
おうち de ヨガ

Produced by (一社)開成町総合型スポーツクラブ

子育て中は、子ども優先で自分のことを後回しにしがちなママとパパ。そんなママとパパにリフレッシュしてもらうため、隙間時間にできるヨガのワンポーズをご紹介します。教えてくれるのは、(一社)開成町総合型スポーツクラブでヨガを教えているインストラクターの皆さんです。

POINT

足裏をしっかり根付かせて、体の中心を意識して左右の偏りがないようにします。



月のポーズ

How to

- ①両足を揃えてまっすぐ立ちます。
- ②両手を頭の上に上げて、手のひらを合わせます。腕を上げた時に肩がすくまないように注意しましょう。
- ③体を上に伸ばした状態で、真横に倒します。体を倒す時どうしても安定しない場合は、足幅を広げるとバランスが取りやすくなり、より深く体を倒すことができます。
- ④5呼吸キープして元の姿勢に戻ります。  
※反対側も同様におこないます。

インストラクターから  
アドバイス

月のポーズは、ヨガを始めたばかりの方でも簡単にできるポーズです。立ったまま行うポーズなので、仕事の休憩時などでも気軽にできます。内臓を整え、お尻やお腹の引き締めにも効果があります！



佐々木 朋美さん

※現在、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、開成町総合型スポーツクラブの教室は中止しています。  
※座禅ヨガを動画配信中。詳しくは、HP又はLINE@をご確認ください。

お問い合わせはこちら

☎080-4437-6380



LINE@▶



HP



▲「みてみて、めがでたよ」



元気だより

開成南小学校 ☎83-2250

気付きから深く知る

開成南小学校  
大庭 菜穂子

「ここ！ここに小さいのがあ  
るんだよ！これが大きくなる  
のかなあ・・・。」  
これは、朝顔の双葉の間か  
ら出ている葉っぱの赤ちゃん  
を発見したときの一年生のつ  
ぶやきです。  
目で見て、手で触って、に  
おいを感じて・・・と、日一日と  
成長する朝顔をたくさんの方  
付きとともに観察していま  
す。  
学校が再開した今、このよ  
うなつぶやきが校舎のあちら  
こちらから聞こえてくるよう  
になりました。その小さなつ  
ぶやきや気付きを、子どもた  
ちの大きな成長につなげられ  
るように努めていきたいと考  
えています。  
今後ともご支援・ご協力を  
お願いします。

「元気だより」では、町の子どもたちの様子を学校・保育園等の現場からお届けします。



おうちであそぼ♪

お子さんとお家で過ごす時間が増えた今日この頃。  
駅前子育て支援センターあじさいこの職員が、お家の中でできる身体を使った遊びをご紹介します！

☎ 子育て健康課 ☎84-0327  
駅前子育て支援センターあじさいこ ☎20-9720

大人も夢中に！

ひらひらティッシュキャッチ

1 ティッシュを2枚に分ける



2 高い位置から  
ティッシュを落とす



3 ひらひら落ちてくる  
ティッシュをキャッチ！



Instagram始めました！



開成町駅前子育て支援センター  
あじさいこ【公式】  
アカウント名▶ajisaikko\_kaiseitown



プレイルーム再開しました！

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため休所していたプレイルームを再開しました。密を防ぐため、事前予約制となります。利用日の前日までにご予約ください。

※月曜日に予約する場合は、前の週の金曜日までにご予約ください。

子育てナビ

乳幼児健康診査

☎子育て健康課 ☎84-0327

- ★検温と体調確認
- ★受付時間の分散化
- ★換気とソーシャルディスタンスを徹底した会場づくり
- ★短時間で健診を行い、後日電話での相談を受け付け
- ★お越しの際は、少人数で、マスクの着用と手指消毒にご協力をお願いします。

いつでも相談ください

健診の延期や中止により、子育てに関する悩みを相談する場がなくなり、不安を感じる方もいらっしゃるのではないのでしょうか。  
子育て健康課では、保健師や管理栄養士による育児や食事等の相談を随時受け付けています。お気軽にご連絡ください。

日程変更のお知らせ

緊急事態宣言中は、全ての健診を中止していたため、健康カレンダーに掲載している日程が変更となっています。  
日程が変更になる方には、個別にお知らせを郵送します。

コロナ対策をしっかりと  
緊急事態宣言中は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、すべての健診を中止していましたが、6月から順次再開しています。  
再開にあたっては、次のとおり対策を行っています。

健診では、健やかに成長・発達しているか、病気が隠れていないか等を確認します。疑問や不安がある場合は、専門スタッフに相談でき、不安の解消や病院受診に繋がります。  
町では、3〜4か月児や1歳6か月児、2歳児、3歳児を対象に乳幼児健康診査（以下、健診）を行っています。