

5月17日（金）  
親子ビクス 講師：吉武千鶴先生



吉武千鶴先生をお呼びし、  
親子ビクスをおこないました。  
肩や背中をゆっくり伸ばして  
いく運動から始めました。  
吉武先生よりハグや言葉などの  
愛情表現をすることで、自己肯  
定感に繋がると話されました。



楽しい音楽に合わせて、子どもを膝の上に乗せ一緒に運動をしまし  
た。こちゅこちゅやギュッとハグをされるたび、子どもたちの笑顔  
が見受けられました。足を上げてトレーニングする際にお父さんの  
真似をして同じポーズをしてみたり、お母さんに抱っこされながら  
とても嬉しそうにしていたりと様々な反応をしていました。  
輪っかを並べてその上をジャンプしたり、紐の下をくぐったり  
体全身を使って運動しました。

