

10月3日（金）

親子ピクス 講師：吉武千鶴先生



今年度2回目の吉武千鶴先生の親子ピクスをおこないました。はじめは、親子で触れ合いながらできるスキンシップ運動からスタートしました。体全身を使う動きから、産後の骨盤矯正にもなる動きもありました。



お母さんに抱っこしてもらい、体を優しく揺らしてもらったりすると安心した様子が見受けられました。保護者の方も子どもたちの様子を見ながら楽しんでいるようでした。次に、わっかやトンネルを使ったサーキット遊びに挑戦しました。子どもたちは、保護者の方に手伝ってもらいながらジャンプしたり、トンネルをくぐったりして、全身を使って進もうとする姿が見受けられました。最後はストレッチをして心も体もリラックスできました。

