



子育て支援コーディネーター通信



9月1日は「防災の日」です。今年は雨の日が多く土砂崩れや洪水の危機に見舞われた地域の方もいます。上田市は降水量が少ないと聞いていますが、これを機会にもう一度、家の周りの見直しや持ち出す物の点検と避難場所の確認をしておきましょう。

「パパのベビーダンス&ママの骨盤ヨガ」開催しています！

赤ちゃんを抱っこしながら音楽に合わせてステップを踏み、あやしんだり寝かしつけたりできるベビーダンス。パパのベビーダンスの間、ママは別室で骨盤ヨガでリフレッシュ！

※各回とも内容は同じです。

日時	令和元年 9月8日(日) 10時30分~12時	受付開始	8月26日(月)
	12月8日(日) 10時30分~12時	受付開始	11月25日(月)
	令和 2年 3月8日(日) 10時30分~12時	受付開始	2月25日(火)

参加費 無料

会場 ひとまちげんき・健康プラザうえだ(中央6-5-39)

対象 市内在住の4ヵ月頃(首がすわった頃)から1才半頃の赤ちゃんとその父親と母親
※赤ちゃん・パパ・ママそろって参加してください。



持ち物 抱っこひも・飲み物・スポーツタオル・ヨガマット(貸出もあり)・運動のできる服装

定員 各回 15組 (申し込み順、申し込み多数の場合は初めて参加される方優先)

申し込み方法 上記受付開始日から 電話予約 平日8:30~17:15
子育て・子育て支援課 ☎ 0268-23-5106

絵本の紹介



☆「ねないこ だれだ」

こんな時間に 起きているのは だれ？
夜中に遊んでいる子は おばけになっ
ちゃうぞ？たいへん、どうしよう。

☺せな けいこ 作

☆「しろくまちゃんのほっとけーき」

おかあさんといっしょに大きなホット
ケーキを作ります。甘い香りが漂っ
てきます。ほんものをつくってパクパク
食べたいな。



☺わかやま けん 作



脳が育つためのいろいろな動きが大事

乳幼児期に自発的に動くことで体の神経回路がつながります。寝返り、ずりばい、ハイハイ、歩行など様々な動きをして脳に情報を取り入れてます。体を支えるのは足裏の狭い面積です。足の力が無いと思った通りに体を動かすことができません。まずは、良く歩くことが大事。

お風呂あがりや時間のあるときに足のマッサージをするのもいいですね。

※ 「足のマッサージ」

- ①足の指を1本ずつつまんでくるくる優しく回します。
- ②足指の1本1本を前後左右にストレッチ。
- ③両足の指の付け根部分を前後に折り返しストレッチ。
- ④両手の親指を使って足裏の真ん中あたりから、ゆっくり上下に伸ばします。

※各10回程度おこなってください。

