



こそだ そうごうしえん せん た -
子育て総合支援センターだより

ちゃん こそだ こうざ きっずびくす ばんがいへん
なわちゃん！子育て講座「キッズビクス」 番外編



きっずびくす
キッズビクス

こうし こばやし ひろか
講師：小林 裕花さん
 けんこううんどうじっせんしどうしゃ
 (健康運動実践指導者)

おうちで楽しく親子で遊べる体操を紹介します。
 親子で一緒にできる体操や家事、仕事で疲れている保護者向けに肩凝り
 など「体の悩みをほぐす運動」、女性に嬉しい「体の気になるところを引き
 締める運動」も紹介しています。

詳しくは、市ホームページをご覧ください。



1. **ピクニック**

子どもが音楽に合わせて、体を
 動かして遊べるリトミックです。

3. **線路は続くよどこまでも**

親子で一緒にタオルを使って、
 タイミングを合わせて遊びます。

2. **アルフス一万尺**

おとな たの からだ うご
 大人が楽しく体を動かして、
 ひび うんどうぶそく かいしょう ない
 日々の運動不足を解消できる内
 よう
 容です。



4. **森のくまさん**
 おくがい からだ うご ない
 屋外でしっかり体を動かせる内
 よう ふんかん さい
 容となっています。3分間、最
 ご
 後までやりきれるかな！



6. **筋コンディショニング**
(体の悩み編)
 からだ なや へん
 かた こつばん ずれ ようつう ひ
 肩こり、骨盤のズレ、腰痛、冷
 しょうこうか まいにち
 え性に効果があります。毎日、
 ふん けいぞく
 5分を継続しましょう。

5. **おもちゃのマーチ**
 こ せいちょう あ たの
 お子さんの成長に合わせて、楽
 ほうほう み
 しめる方法を見ながらしましよ
 う！



7. **筋コンディショニング**
(体の引き締め編)
 からだ ひ し へん
 に うでとう き ぶぶん ひ
 二の腕等、気になる部分を引き
 し うんどう しょうかい
 締める運動を紹介しています！

在宅での子育てが長期化し、家庭で親子一緒に過ごす時間が増えました
 ね。

毎日、新しい発見の連続！

すごい！できたね！

**げんき、いっぱい！
 たのしいね。**



今までの生活だったら、さりげなく過ぎ去ってしまっていたかもしれな
 かったことにも、気づくことができるいいチャンスかもしれません。

そんな子育てのきっかけになればと今回、なわちゃん！子育て講座「キッ
 ずびくす こうかい ぜんひ おやこいっしょ たの
 ズビクス」を公開しています。是非、親子一緒に楽しんでください。

みんなで、一緒に楽しく乗り越えていきましょう！