

# あかちゃん運動教室



あかちゃんは生まれてから立ち上がるまでに様々な動作を行います。この発育・発達過程には全て意味があり正しい知識を知りながら動くことが大切です。

「ハイハイ」は全身の筋肉を使いバランス感覚も養われる重要な動作です。普段よりも広～い場所で「おもいきり」ハイハイしてお子様の健やかな成長に繋がしましょう。

産後のママの為の運動も行います。お子様と一緒に楽しい時間を過ごしましょう♪

山口県初の  
**「あわあわ体操」**  
もお披露目しま～す。

主催：公益財団法人光市スポーツ振興会

後援：光市教育委員会

指導：福村紅子・山本恵夢（社団法人日本親子体操協会認定指導員）

期間：2019年 **5月9・16・30日**、**6月6・13・20日**

**7月4・11・18日**（5/16・30・7/18は大和スポーツセンター）

※全部で9回行いますが、毎回内容が違います。参加人数確認のため事前申し込みは必要ですが、あかちゃん＆お母さんの体調を見て、お好きな日にご参加下さい。

**毎週木曜日 9：45～10：45**

**※授乳室あります**

対象者：6ヶ月～2歳児（首が座っていること）

会場：光市総合体育館メインアリーナ・大和スポーツセンターアリーナ

参加料：500円／1回 ※全9回参加された方は、最終日が無料になります！

準備物：動きやすい服装、バスタオル1枚、水分補給用飲み物（蓋付き※あかちゃん用も）

あかちゃんの好きな玩具、抱っこ紐、その他各自必要なもの

定員：50組／各回 **※定員になり次第申し込みを締め切ります**

申込：2019年4月4日（木）10時から下記にて受付開始 窓口・郵送・FAX可

〒743-0011 光市大字光井1941-1 光市総合体育館内

公益財団法人光市スポーツ振興会

TEL (0833) 72-9100 Fax (0833) 72-9550

その他：教室中の安全について配慮いたしますが、万一の事故は主催者が応急処置ならびに光市スポーツ安全会の範囲内で対応いたします。その後の処置については、自己の責任において対処してください。

# あかちゃん運動教室 開催要項

1 目的 子育て中の親子が気軽に集い、発達発育過程の運動を正しく理解する場を設け、子供の健やかな成長を支援する。

2 主催 公益財団法人光市スポーツ振興会

3 後援 光市教育委員会

4 協力 福村 紅子 ・ 山本 恵夢 ((社)日本親子体操協会認定指導員)



産後のママの為の運動も行います。お子様と一緒に楽しい時間を過ごしましょう♪

5 内容

**あかちゃんは生まれてから立ち上がるまでにさまざま動作を行います。この発達発育過程の運動には全て意味があり、正しい知識を知りながら動くことで運動機能の向上にも繋がります。山口県初の「あわあわ体操」もお披露目します。**

特にハイハイは四つん這いで手足の指を使い方向転換も行うなど全身の筋肉を使い、バランス感覚も鍛えられるとても重要な動作です。

普段より広い場所で気兼ねなくハイハイや身体を動かしましょう。

6 対象 6ヶ月～2歳児 ※首がすわっていること

7 期間 ①2019年 5月 9日・**16**日・**30**日 (木)

②2019年 6月 6日・13日・20日 (木)

③2019年 7月 4日・11日・**18**日 (木)

木曜日 9:45～10:45 ※受付9:15～

**全9回**

※教室内容&日程表は裏面参照

□は大和スポーツセンターで開催



8 参加料 500円/1回 **※全9回参加された方は、最終日が無料になります!**  
※参加料は各参加日毎に徴収します。

9 会場 光市総合体育館メインアリーナ・大和スポーツセンターアリーナ ※授乳室あり

10 定員 各日にち50組 (子ども&保護者ペア) **※定員になり次第申込みを締め切ります。**

11 準備物 動きやすい服装、バスタオル1枚、水分補給用飲み物 (蓋付き※あかちゃん用も)  
あかちゃんの好きな玩具、抱っこ紐、他に各自必要なもの

**「授乳室」あります!**

12 申込み **2019年4月4日(木) 10:00受付開始** (定員になり次第締め切ります)

下記に申し込んでください。窓口・郵送・FAX可

※FAXでの申込は誤送の可能性がありますので、FAX送信後に確認のご連絡をお願いいたします。

※申込受付完了のお知らせは行いませんのでご注意ください。

〒743-0011 光市大字光井1941-1 光市総合体育館内

公益財団法人光市スポーツ振興会

TEL (0833) 72-9100 FAX (0833) 72-9550



13 その他 ※主催者が取得した個人情報について、参加案内、開催情報の通知に使用することをご了承ください。  
事業の趣旨に反する使用はいたしません。

※教室中の安全については配慮いたしますが、万一の事故の場合は主催者が応急処置並びに光市スポーツ安全会の範囲内で対応いたします。その後の処置については、自己の責任において対処してください。

## あかちゃん運動教室 申込書

受付	氏名 (フリガナ)	性別	生年月日			年齢		
	子ども ( )	男・女	西暦	年	月	日	歳	ヶ月
	保護者 ( )	男・女	西暦	年	月	日	歳	

参加希望日: **5/9・16・30**   **6/6・13・20**   **7/4・11・18**   ※希望日に○をつけて下さい

〒  
住所

・ Tel (できれば携帯)

## あかちゃん運動教室 日程表

2019/5月教室

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日
6 振替休日	7	8	9 ★	10	11	12
13	14	15	16 ★大和	17	18	19
20	21	22	23 休館日	24	25	26
27	28	29	30 ★大和	31		

9日 . . . 光市総合体育館  
 16・30日 . . . 大和スポーツセンター  
 23日 . . . お休み

2019/6月教室

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3	4	5	6 ★	7	8	9
10	11	12	13 ★	14	15	16
17	18	19	20 ★	21	22	23
24	25	26	27 休館日	28	29	30

6・13・20 . . . 光市総合体育館  
 27日 . . . お休み

2019/7月教室

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4 ★	5	6	7
8	9	10	11 ★	12	13	14
15 海の日	16	17	18 ★大和	19	20	21
22	23	24	25 休館日	26	27	28
29	30	31				

4・11日 . . . 光市総合体育館  
 18日 . . . 大和スポーツセンター  
 25日 . . . お休み

### レッスン内容

回数	日時	テーマ
1	5/9	<b>「あかちゃんの発育発達のお話」</b> あかちゃんの動きを真似しよう ベビータッチ・あわあわ体操
2	5/16	
3	5/30	
4	6/6	<b>「あかちゃんを観察しよう」</b> 目、手、足の動き、好きな形、色、大きさ お母さん体操
5	6/13	
6	6/20	
7	7/4	<b>「お母さんの身体の話」</b> 骨盤、骨盤底筋群、ホルモン あかちゃん運動で身体スッキリ
8	7/11	
9	7/18	

興味のあるテーマ  
 をチョイスしてご  
 参加ください。  
 1回毎のご参加も  
 大歓迎です♪