



1 月子育て講座

1 月 14 日

世界は「ジャングル」 ～子どもの世界は危険がいっぱい！～

講師：朝日大学 保健医療学部 看護学科
菅原 隆成 先生

子どもにとっては、家庭内にも危険がいっぱい！
安全対策の仕方や、事故が起きた時の対処法などを学びました。



1 月 25 日

レッツ！トライ！親子 DE 運動遊び ～ふれあい親子体操で楽しんじゃおう！～

講師：幼少年体育指導者 河野 博子 先生

親子で、体幹やバランス感覚を鍛える運動で
楽しみました！



1 月 30 日

産前産後の骨盤教室～ゆがみチェックとセルフ体操～

講師：チームぼーん



正しい位置でベルトを締めて、骨盤の
ゆがみを改善する体操をしました。

