



お父さんと遊ぼう de お母さんはリフレッシュ



「どんなふうにも子どもと遊んだらいいのかな?」と思っているお父さん!
お子さんと元気いっぱい体操や遊びを楽しみましょう。
お母さんは、お子さんと離れてヨガで思い切りリフレッシュしましょう!



- 日 程 令和3年5月15日(土)
午前10時~11時(午前9時45分集合) ※時間厳守でお願いします
- 参加対象 1歳から2歳11か月までのお子さん(未就園)とお父さんとお母さん
※お父さんとお子さんのみでの参加も可
- 内 容 お父さんとお子さん「運動あそび」 講師:じゅんちゃん先生
お母さん 「子育てママのリカバリーヨガ」 講師:長谷川幸代 先生
- 会 場 相良B&G海洋センター(牧之原市波津572)
- 持 ち 物 お子さん 飲み物、汗拭きタオル、(裸足でおこないます)
お父さん 飲み物、汗拭きタオル、体育館シューズ
お母さん 飲み物、フェイスタオル
- お願い
 - ・感染防止対策のため、検温と体調確認を行います。また、2週間以内に県外へ外出された方は参加をご遠慮ください。
 - ・当日欠席される場合は、080-2625-8332(子育て支援センター相良)へ連絡してください。

裏面が昨年度の様子です。
安心して参加してくださいね



問合せ先
こどもセンター
0548-23-0083

----- 切り取り線 -----

お父さんと遊ぼう de お母さんはリフレッシュ 申込書

氏 名	生年月日	郵便番号・住 所	
(父)	年 月 日	〒	牧之原市
(母)	年 月 日	電話番号(日中連絡とれる方)	
(子)	年 月 日	父・母	- -

※こどもセンター(さざんか2階 8:15~17:00)または
子育て支援センター榛原・相良(9:00~15:30)へ提出してください。

令和元年度に実施した様子です

お父さんと遊ぼう de お母さんはリフレッシュ



楽しい親子ふれあい遊びと、子育てママのリカバリーヨガを実施しました。
普段ダイナミックでパワフルな遊びを提供してくれる大ちゃん先生が、今回は1歳の小さいお子さんでもお父さんと一緒に楽しめるあそびをいっぱい教えてくださいました。お父さんとお子さんの絆が更に深まって素敵な笑顔がいっぱいの時間になりましたよ。



大ちゃん先生と一緒にお父さんと子ども達でボールやマット、新聞紙を使って色々な運動遊びを楽しみました。最初はお母さんと離れての参加にドキドキした様子でしたが、子ども達の笑顔が見られるとお父さんも嬉しそうに一緒に楽しむ姿が見られました。



マットに乗って
しゅっぱ〜つ！
お父さんって力持ち！



お父さんとお子さんが楽しんでいる間、お母さんは長谷川幸代先生と「子育てママのリカバリーヨガ」でリフレッシュしました。「主人のおかげで心も身体もスッキリしました♪」



く〜っ！
気持ち
いい〜♡